

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

NO. 07469

VEGETARISHE KOKH BUKH

A. B. Mishulow



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

Vegetarian Cook Book

"Rational Eating"

By **A. B. MISHULOW**
(Author of "Health and Nutrition")

and

MRS. A. B. MISHULOW

A book of knowledge for the right preparation
and combination of natural, vegetarian health foods,
according to the latest scientific methods.

Schildkraut's Edition



Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET

NEW YORK CITY

וועגעטארישע קאך בוך

„ראציאנאלע נאהרונג“

פון

א. נ. מישולאוו

פערפאסער פון „געזונט און שפייז“

און

מ. שפרה י. מישולאוו

א בוך ווי אזוי צוזאמענשמעלען און באלאגן-
סירען נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען.

שילדקרויט'ס אויסגאבע

1926



ארויסגעגעבען פון

The Better Health & Correct Eating Institute
6 W. 28th St. New York

Copyright
by
A. B. MISHULOW
New York, 1926

געווידמעט צו מיינע פריינדע

סיידי און הערמאן שילדקרויט

פיאנערען אין דער וועגעטארישער באוועגונג.

פאר וואָס איך בין אַ וועגעטעריאַן!

(ליעד)

כ'בין געווען אין שלאכט-הויז
בלויז עטליכע מינוטען;
און וואָס כ'האַב דאָרט געזעהן,
האַט מיר פאַרקיהלט די בלומען...

כ'בין פון דאָרט אנמלאַפען
מיט וועהמאַג און מיט טרעהרען;
ווי קען אַ מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאָלסט אָן אַ שבועה
האַב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו געניסען
פון בלוט-פאַרגאַסען לעבען...

מײן שפּײַז איז פּרױכט פּון בױמער,
ניס און ווייץ און קאַרען —
נאַטור'ס געזונטע שפּײַזען,
פאַרלענגערען די יאהרען...

ה. שילדקרויט.

אינהאלט:

(פון וועגעטארישען קאר-בוך)

פאררעדע.

I קאפיטעל:

עטליכע ווערטער צו דעם לעזער

זייט

נומ.

וואָס וועגעטארישע שפייזען זיינען און זייער נאהרונגס
ווערט. — ווי אזוי מען זאל צוריקטען און צופאסען
די געריכטען צו דעם אייגענעם געשמאק. 5

II קאפיטעל:

דער אבזיכט פון קאכען אין דעם שפייז פאר-
פערטיקונג פראצעס.

די הויפט אויפגאבע פון קאכען און צוגרייטען שפייז.
דער אומבויט אין דעם פיזישען צושטאנד פון די
שפייזען דורך דעם פראצעס פון קאכען. — די בעסטע
וועג ארויסצוברענגען די גוטע אייגענשאפטען פון
די שפייזען, און וואָס ווייניגער צו שעדיגען זיי מיט
דעם קאכען. — די צוזאמענשמעלונג פון די וויכטיגע
טיילען פון די שפייזען. — די מינעראל זאלצען און
וויטאמינס און ווי אזוי צו פארהיטען זיי אום ניט
צו שעדיגען דורך דעם פראצעס פון קאכען. — די
ריכטיגע וועג צו קאכען פרוכט און גארטען גרינסען 6

III קאפיטעל:

גארטען גרינסען, פלאנצען און פרוכט.

דאָס נאהרונגס ווערט און דער אינהאלט פון די וויכ-

וועגעמארישער קאד-בוך

זייט

נומ.

טיגע נאהרונג עלעמענטען אין די שפייזען. — די קאמאד
זיציע פון שפייזען און וואס זיי טוען אויף אין דעם
קערפער דורך דעם נאהרונגס-פראצעס. — שפייזען
רייכע אין פראטעין, קראכמאן און צוקער מינעראל
זאלצען, אייזען און וויטאמינעס. — בלעטער פלאנצען,
וואַרצלען, פרוכט-פלאנצען, קערענדלאך, זוימען ניס
און פרוכט 9

IV קאפיטעל:

וואָג און מאָס און די מעמפעראטורע פון קאכען 12

V קאפיטעל:

הילפס געשיר פאר דער קיך 13

VI קאפיטעל:

שפייז קארטע (מעניום) פאר יעדען טאג 15

VII קאפיטעל:

ס א ל א ד

די וויכטיגקייט פון רויע גרינסען אין דעם נאהרונג
פראצעס. — רויע פרוכט און גארטען גרינסען אלס דער
הויפט קוואל פון די וויכטיגע פאר דאָס געזונט. — מי-
נעראל זאלצען און וויטאמינעס. — מינעראל זאלצען און
וויטאמינעס אלס בלוט און קראפט שאַפּענדע נאהרונג
עלעמענטען, הויפט וויכטיגע אין דעם נאהרונג פראַ-
צעס. — די בעסטע וועג צו עסען רויען גרינסען און
ווי אזוי מען ריכט עס צו 26

VIII קאפיטעל:

סאלאד סאוסען (ררעסינג) 26

וועגעטארישער קאך-בוך

זייט	נומ.
	IX קאפיטעל:
31	סאלאד פון גארטען גרינסען, פרוכט און ניס
	X קאפיטעל:
46	פארשפייז און אפעטייזערס
	XI קאפיטעל:
52	זופ
	XII קאפיטעל:
66	סופלעי
	XIII קאפיטעל:
69	גארטען גרינסען (וועדזשעמייבלס)
	XIV קאפיטעל:
בראטענס, קאמלעמען און קראקעמען	
	בראטענס און קאמלעמען אלס א באלאנסירטע, נאך קאנצענטרירטע שפייז. — די בעסטע וועג צוריקטען עס און זייער פלאץ אין דער שפייז קארטע פאר טעגליכען געברויך. — דאס צוזאמענשטעלונג פראטעין אינהאלט
106	און נאהרונג ווערט
	XV קאפיטעל:
140	סאוסען און בראטען זופ
	XVI קאפיטעל:
142	מילכיגע געריכטען
	XVII קאפיטעל:
148קאשעס און סיריאלס
	XVIII קאפיטעל:
151	טאווסטס

וועגעטארישער קאך-בוך

זייט	נומ.
	: קאפיטעל: X I X
154	סאנדוויטשעס (פוטער-ברויט)
	: קאפיטעל: X X
158	אייער געריכטען
	: קאפיטעל: X X I
165	נאכשפייזען, פארבייסען
	: קאפיטעל: X X I I
170	צוקער געבעקס
	: קאפיטעל: X X I I I
190	געטרענקע
	: קאפיטעל: X X I V

ברויט און אנדערע געבעקס

די וויכטיגקייט פון ברויט אין דעם נאהרונג פראצעס. די נאהרונג ווערט און דער אינהאלט פון וויכטיגע נאהרונג עלעמענטען אין ברויט פון גאנצע זוימען מעהל. — די וויכטיגקייט פון די קלייען אין דעם ברויט פאר דעם נאהרונג און פארדייאונג פראצעס. — ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל, נאהרהאפטמיער און גרינגער צו פארדייען. — די שעדליכע ווירקונג פון ווייסע מעהל. פארגלייכונג טאבעלע פאר דעם אינהאלט פון די וויכטיגע מינעראל זאלצען, אייזען און וויטאמינס, אין ווייסען ברויט, און ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל 194

פארווארט

דער נאָהרונג־פראַצעס איז איינער פון די וויכטיגסטע פון זאָלאָגישע פראַצעסען אין דעם מענשענ'ס קערפער. שפייז איז ניט נאָר דער הויפט מאַטעריאַל אויף צו אויפבויען דאָס געזונט און אויפהאַלטען דאָס לעבען, נאָר אויך אַ וויכטיגער מיטעל צו פאַרמיידען און קורירען קראַנקהייטען. „זאָל אייער שפייז זיין אייער איינציגע מעדיצין“ — האָט געזאָגט דער באַ-ריהמטער גריכישער געלעהרטער, היפאקריטעס, דער גרינדער פון דער וויסענשאַפטליכער מעדיצין, מיט אַריבער צוויי טויזענט יאָהר צוריק. עס איז שוין דאַמאָלסט פאַר איהם קלאָר געווען די וויכטיגקייט ווירקונג פון שפייז אויף דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען. נאָר די מענשהייט איז אַלגעמיין, איז נאָך ביז איצט פאַרבליבען גלייכגילטיג און נאַכלעסני צו אַט דער וויכטיגער פראַגע.

יעדער איינער מוז צוגעבען, אַז ניט ריכטיגע, אומנאַטירליכע און אונגעזונטע פלייש־שפייזען, צושטערען דאָס געזונט און פאַראורזאַכען קראַנקהייט. דאָך, ווי ווייניג אויפמערקזאַם קייט עס ווערט געשאַנקען אַט דיזער וויכטיגער לעבענס־פראַבלעם, און ערשט דאַמאָלסט, ווען מען ווערט שוין ערנסט קראַנק, כאַפט מען זיך אַט צו דעם איינציגען ריכטיגען מיטעל. די נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפייזען, וועלכע ווערען ענדליך אנערקענט אַלץ מעהר און מעהר, און ווערען אָנגעוויזען פון כמעט יעדען עהרליכען דאָקטאר אַלס אַ וויכטיגער — און אפשר דער וויכטיגסטער — הייל־מיטעל פאַר קראַנקע. אָבער צום בעדויערען, האַבען זעהר ווייניגע אַ בעגריף, ווי זיך צו באַנוצען וויסענשאַפטליך מיט דיזען נאַטור־שפייזען, צוזאַמענשטעלען און באַלאַנסירען אַזוי, אַז עס זאָל בריינגען געזונט און פאַרגעניגען.

ביז איצט זיינען נאָך ניט ערשיינען אין איריש אַזעלכע ביי-

וועגעטארישער קאך-בוך

כער, וואס זאלען אויף א וויסענשאפטליכען אופן אויפקלערען דעם אידישען לעזער וועגען אט דעם וויכטיגען ענין, וועלכער איז דער עצם פון דעם מענשענ'ס עקזיסטענץ.

מיט דיזען בוך, וועלכער איז דער ערשטער און איינציגער פון דעם סארט אין דער אידישער שפראך, באצוועקען מיר צו געבען דעם אידישען לעזער א פאלשטענדיגען באגריף, ווי אזוי צו פארפערטיגען געזונטע און געשמאקע נאטירליכע וועגעטארישע מאכלים, וויסענשאפטליך צוזאמענגעשטעלט, און ריכטיג געבאט לאנסירט, וועלכע זיינען נארהאפטונג און גרינג צו פערדייען, מאכלים, וועלכע זיינען געשאנקען פון דער נאטור, מיט א בריוו טער האנד, צוליב דעם געזונט און לעבען פון די מענשען. מען דארף בלויז וויסען ווי עס צו באנוצען.

אלע געריכטען אין דיזען בוך זיינען א רעזולטאט פון לאנג יאהריגען שטודיום און עקספערימענטען, לאבאראטארישע אונטער-זוכונגען און ביא-כעמישע אויספארשונגען, וועלכע וועלען געבען א ריכטיגע געזונטע נארונג, וועלען העלפען צו ענטוויקלען דאס געזונט און פארמיידען קראנקייט.

א. ב. מישולאוו, נ. ד.

ניו יארק, יאנואר, 1926

פ א ר ר ע ד ע

די פראגע פון שפייז פארפערטיגונג איז זעהר א וויכ-
טיגע און א גאנץ אָנגעווייטאַנטע ביי די מעהרסטע הויז-
פרויען, וועלכע זיינען פאַרנומען זייער גאנץ לעבען און פאר-
שווענדען זייערע בעסטע יאהרען אין קיך און קאכען און האַ-
בען גאָר קיין צייט ניט פארנעהמען זיך מיט אנדערע העכערע
לעבענס-פראגען אויסער דער וויכטיגער (?) פראגע „וואָס
קאָכט מען?“

די שפייז-קארטע פון די פלייש-עסענדע איז ווירקליך
זעהר באגרעניצט, און דערצו האָט דאָך די פלייש אליין קיין
געשמאַק ניט און איז גאָר דאן פאַסיג צו עסען ווען מען ריכט
עס צו און מען קאָכט עס מיט אלערליי אנדערע זאכען, וואָס
גיבען דעם געשמאַק, און אויב מען ווייסט ניט דעם סעקרעט
דערפון, איז שווער צו צופרידען שמעלען דעם איבערגעפיהר-
טען געשמאַק פון דעם מענשען פון אונזער היינטיגער הויכער
ציוויליזאַציע, און זעהר פיעלע אונצופרידענהייטען קומען
פאַר אין דעם פאַמיליען לעבען פון פיעלע פאַמיליעס איבער
דער „עסען“ פראגע.

די נאַטירליכע וועגעטאַרישע דיעטע נויטיגט זיך ניט
אין צוריקמען און קאכען, עס איז פאַרטיג צוגעריכט פון דער
נאַטור, פערפערטיגט אין דער נאַטור-קיך, פאַרפוצט גע-
שמאַק, געווירצהאַפט און גאַרהאַפט. קיין קאכען און
צוריקמען קאן עס ניט מאכען בעסער, געשמאַקער און נאהר-
האפטיגער. פארקעהרט: אַפּטמאַל פיעל ערנער און ווייניגער
נאהרהאפטיג, ווייל פיעלע מינעראל זאלצען און די וויטאַמינס
וועלכע זיינען זעהר וויכטיג אין דעם נאהרונגס-פראָצעס קאָ-
נען ניט אויסהאלטען קיין הויכע טעמפעראטור פאַר א לענג-
ערער צייט און ווערען צושטערט דורך דעם פראָצעס פון

וועגעטארישער קאך-בוך

קאכען. נאך אזוי ווי דער מענש איז פון קינדהייט צוגע-
וואוינט צו געקאכטע שפייזען און צו געוויסע געריכטען מיט
א געוויסען געשמאק, וואלט געווען ניט מעגליך פאר די
מעהרהייט אויסצוקומען אהן דעם, און צוליעב דער אורזאכע
מוז מען אַנקומען צו געקאכטע שפייזען, אַבוואַהל מען פאר-
ערנערט מיט דעם פראצעס פון קאכען די נאהרונגס ווערט
און די נאטירליכע גוטע אייגענשאפטען פון פיעלע שפייזען.
האבענדיג עס אין זינען, איז זעלבסט פארשמענדליך,
דאס די אויפגאבע פון קאכען און שפייז פארפערטיגונג איז
וואס ווייניגער צו שעדיגען די נא-
רונגס-שמאפען און וואס מעהר ארויס-
צובריינגען די גוטע אייגענשאפטען
פון די שפייזען.

דער שפייז פארפערטיגונגס פראצעס איז א וויסענשאפט
און א קונסט אין דער זעלבער צייט, ווייל אויף וויפעל עס איז
וויכטיג די ריכטיגע צוזאמענשמעלונג און גלייכגעוויכט
פון די נאהרונגס פרינציפען פון דעם עסען און דאס נאהרונגס-
ווערט, איז אויך גאנץ וויכטיג דער געשמאק און דער אויס-
זעהן פון די שפייזען אום מען זאל עס קאנען בעסער פאר-
דייען.

פראפעסאר פאוולאוו, דער באוואוסטער רוסישער גע-
לעהרטער, האט אויסגעפונען דעם צוזאמענבונד פון אפעטיט
און פארדייאונג און האט מיט זיינע פיעלע אונטערזוכונגען
באוויזען דאס דורך דעם אויסזעהן גערוך און געשמאק פון די
שפייזען, וועלכע רופען ארויס אן אפעטיט, ווערט פאר-
שמאקט די פארדייאונגס קראפט פון די פארדייאונגס-אר-
גאנען, און דערפאר איז די קונסט פון דעם עסען-פארפערטי-
גונגס-פראצעס, צו מאכען דאס עסען ביליג, שעהן אין אויס-
זעהן און געשמאק צום עסען, און די וויסענשאפט פון דעם
זעלבען פראצעס איז — צו מאכען עס נאהרהאפט, איינ-
פאך און גרינג צו פארדייען און וואס ווייניגער שעדיגען עס
מיט דעם קאכען.

מַרְס. שפּרַה י. מיישולאַוו.

זעגעטארישע קאָד בוך

ראציאָנאלע געהרונג

פון

א. ב. מישולאָז

און

מרס. שפרה י. מישולאָז

I

עמליכע ווערטער צו דעם לעזער.

אויב איהר וועט מאכען א געריכט, א מאהלצייט אדער עמל
ליכע מאהלצייטען און זיי וועלען אייך ניט זיין געפעלען, עס וועט
ניט האבען דעם טעם וואס איהר האט ליעב, זאלט איהר זיך ניט
איילען ארויסגעבען אייער אורטהייל און די וועגעטארישע עסען
טויג ניט, איז ניט גוט. די אורזאכע דערפון קאן זיין אז דער וואס
האט צונויפגעשטעלט די געריכטען, האט גראדע ניט צוגעטראפען
צו אייער אינדיווידועלען געשמאק. ווי איהר ווייסט, זיינען דא
אויף דער וועלט עמליכע שעהנע הונדערטער מיליאנען מענשען
און זיי לעבען אין פיעלע טהיילען פון דער וועלט, און יעדער
איינער האט זיך אויסגעארבייט ספעציעלע געריכטען און ענטווי-
קעלט זיין אייגענעם געשמאק. צום ביישפיעל, א ליטוואק האט
ניט ליעב די גאליציאנער מאכלים, דער גאליציאנער, פארקעהרט,
וועט ניט געפינען קיין אידישען טעם אין א ליטווישען מאכל.
די איינציגע זאך וואס מען דארף נאך טהאן איז צופאסען די גע-
ריכט צו אייער אייגענעם געשמאק. אויב איהר האט ליעב מעהר
פעט, א ביסעלע זיסער, זויערער, אדער ביטערער, געריכטער אדער
שימערער, ווייכער אדער הארטער, הייסער אדער קאלטער, גיט עס
צו צו דער געריכט אדער מאהלצייט. גיט אריין די ספעציעלע
זאכען וואס איהר האט ליעב נאך אייער געשמאק נאך, וועט עס
האבען דעם טעם וואס איהר ווילט און וואס איהר האט ליעב.



II

דער אבזיכט פון קאכען אין דעם שפייז-פארפערמיגונגס פראצעס.

דער הויפט אבזיכט פון קאכען איז צו אומבייטען דעם פיש זישען צושטאנד פון שפייזען, אום צו מאכען ווייך די הארטע טהיילען פון די פלאנצען, פרוכט, וואַרצלען און זאמען; צו אַרײַ בערפיהרען דעם קראַכמאַל אין אַ גרינגער-אויפֿלעזענדען צושטאַנד, און אַרויסבריינגען וואָס מעהר דעם איידעלען געשמאַק און די געד-ווירצהאָפטע אייגענשאַפטען פון די שפייזען.

די געדריכטען דאַרפען זיין צוגעריכט וואָס איינפאַכער, ניט צוזאַמענמישען צופיעל שפייזען אינאיינעם, אום עס זאָל זיין גרייך גער צו פאַרדייען. צופיעל זאַלץ, פעפער, עסיג און אַנדערע שאַרפע פריפראָוועס הינדערען דעם פאַרדייאונגס-פראָצעס, רייצען אויף די פאַרדייאונגס-אָרגאַנען און צושטערען דעם נאַטירליכען גוטען געד-

וועגעטארישער קאך-בוך

שמאק און געוורצהאפט־אייגענשאפטען פון די שפייזען. מען דארף ניט נוצען צופיעל פעט, און אויסמיידען פרעגלען אין פעט, ווייל די פעט, דורכדרינגענדיג אין די שפייזען, הינדערט די פארדייאונג פון די שפייזען, און דורך די הויכע טעמפעראטור פון פרעגלען פאר־וואנדעלט זיך א טהייל פון די פעט אין אזעלכע פעט־זויערס, וועלכע ווירקען אויפרייצענד און זיינען שעדליך פאר דעם מאַגען.

ביי דעם קאכען פון פרוכט און פלאנצען דארף מען אימער האבען אין זינען, דאָס די וויכטיגסטע נאהרונגס־שטאָפּען פון דיזע שפייזען, די מינעראַל־זאָלצען, וויטאַמינס און א טהייל פון די אַנ־דערע אויפֿלייזענדע שטאָפּען ווערען אויפגעלעזט אין דער וואַסער אין וועלכע מען קאכט זיי און דורך דעם פאַרלירען זיי די הויפט פון זייער נאהרונגס־ווערט. אויב מען קאכט זיי אין פיעל וואַסער און מען גיסט נאָך דעם די וואַסער אַרויס (אַבוואַהל די וואַסער איז געווען אַ געזאָלצענע), ווי די מעהרסטע אונזשיסענדע מענשען טהוען עס, און דערפאַר דאַרף מען די אַלע שפייזען, אויב ניט צוליעב זוף, קאכען אין זעהר ווייניג וואַסער, עס זאָל זיך נאָך דעמפען, און אויב עס בלייבט איבער וואַסער נאָך דעם קאכען, זאָל מען עס ניט אַרויס־גיסען, נאָר פאַרנוצען פאַר זוף אָדער סאַוס.

שפינאט (ספינאטש) און אַנדערע בלאַט־פלאַנצען, דאַרף מען דעלמפען נאָר אַהן וואַסער. עס איז גענוג די וואַסער וואָס פאַר־בלייבט אויף די בלעטער נאָך דעם וואַשען זיי און די זאפט וואָס עס לאָזט אַרויס פון זיך. מען דאַרף עס קאכען אָפּגעדעקט אָדער האַלב־אָפּגעדעקט, אויף אַ שטילען פּייער, אויפטרײסלען פון צייט צו צייט ביז פאַרטיג, וואָס עס נעהמט ניט לאַנג.

קיינע פלאַנצען און גרינסען טאָר מען ניט איבערקאכען, ווייל עס פאַרלירט דעם געשמאַק, גערוד און דעם קאָליר, און ווערט גליטשיג און ניט אנגענעהם צו עסען.

קאַרטאָפּעל איז בעסער צו באַקען. נאָר אויב מען וויל עס קאכען, איז בעסער אין דער שאַלעכץ און וואָס ווייניגער וואַסער, צוגעדעקט, עס זאָל זיך דעמפען און די וואַסער זאָל זידען איידער מען לייגט אַרײַן די קאַרטאָפּעל.

אַלע וואַרצע־גרינסען און אַנדערע פלאַנצען, איבערהויפט אין זוף, דאַרף מען לאָזען גלייך פאַרזידען אויף אַ גוטען פּייער און

וועגעטארישער קאך-בוך

לאזן זיך אָפּגעקומען פאר 10-15 מינוט און נאכהער לאזן
עס לייכט קאכען אויף אַ שטילען פּייער צוגעדעקט. ביז עס ווערט
פארטיג.

אלעס וואָס מען קאָן קאכען מיט דער שאַלעכץ און עסען מיט
דער שאַלעכץ איז עס נאָרהאַפטיגער און געזונטער, ווייל אין דער
שאַלעכץ און גלייך אונטער דער שאַלעכץ ענטהאַלטען זיך די וויכ-
טיגסטע מינעראַל-זאַלצען און דערצו גיבען די האַרטע טהיילען פון
דער שאַלעכץ די נויטיגע צעללולאָזע, וועלכע איז נויטיג און העלפט
זעהר פיעל אין דעם פאַרדייאונגס- און אַרויספיהרונגס-פראָצעס.
מען דאַרף עס נאָר גוט אָפּוואַשען מיט אַ האַרטער באַרשט, אָדער
אָפּשאַבען לייכט מיט אַ מעסער, און אויב מען שילט עס יא אָפּ,
זאָל מען עס טהאָן וואָס דינער.

וואָרפט ניט אַרויס קיין אָפּגעפאַלענע בלעטלאך אָדער שטיק-
לאך וואָס בלייבען איבער פון אייער סאַלאַד. עס איז גוט אין זופּ.
שטיקלאך איבערגעבליבענע ברויט דאַרף מען אויסטריקענען
גוט אין אויווען, צומאָהלען אין דעם שפייז-מיהלכעל און האַלטען
אין אַ גלעזערנער כלי. מען מוז עס אימער האַבען פאַר פיעלע
געריכטען.





III

וועדזשעמייבעלס, גארמען-גרינס, פלאנצע און פרוכט.

וועדזשעמייבעלס צוטיילען זיך אויף עטליכע קלאסען. די זאפטיגע בלעטער פלאנצע, וועלכע זיינען רייך אין די וויכטיגע פאזיטיווע מינעראל זאלצען און זיינען וויכטיג אין דעם נאהרונגס פראצעס צוליעב דעם וואס זיי בריינגען אריין אין דעם קערפער די נויטיגע און זעהר וויכטיגע פאר דעם געזונט — מינעראל זאלצען און וויטאמינס, אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך אויף צו אויפ־בויען, — געזונטע ביינער, שטארקע ציינער, געדיכטע האר מיט א גלאנץ, א ריינע הויט און געזונטע בלוט, און אויך אויף צו פארמיט־לען די זויערקייטען פון די אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער און צוליעב דעם אינהאלט פון צולולאזע, ד. ה. הארטע טהיילען פון די פלאנצע, פארשטארקט זיך די פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קראפט פון די פארדייאונגס אָרגאנען, די פעריסטאלישע קראפט פון דעם פארדייאונגס קאנאל מיט וואס עס העלפט צו ארויספיה־רען און אַפרייניגען די פארדייאונגס קאנאל פון די נאהרונגס־אָפ־פאר, וואס עס פארבלייבט נאך דעם פארדייאונגס־פראצעס—אין א נאטירליכען וועג, און לייזט אויף פארשטאָפֿונג.

וועגעטארישער קאך-בוך

די רייכסטע פון זיי זיינען: לעטום, (סאלטאט), ספינעטש (שפינאט), קרויט, סוויס-טשאַרד, ענדיוו, ציקאָרי, וואסער, קרעם, ברוסעל ספראטום, ליק, סעלערי (סעלערעי), פארסלי (פעטרוש-קא) אספראגום און קאליפלאוער.

די וואַרצעל פלאנצע, אויסער דעם וואָס זיי ענטהאלטען די וויכטיגע פאָזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטאַמינס, ענטהאלטען אויך אנדערע נאהרונגס שטאָפען אין א גרויסער מאָס, הויפטזעכליך קארבאהידרייטס, ד. ה. קראַכמאַל און צוקער, אויך פראַטעיין. די מינעראל זאלצען אין דיזע שפייזען געפינען זיך הויפטזעכליך אין די אויסערליכע טהיילען פון די פלאנצע, גלייך אונטער דער שאַ-לעכץ און אין דער שאַלעכץ. דערפאר איז וויכטיג אויף ווי ווייט עס איז מעגליך צו עסען עס מיט די שאַלעכץ, אָדער נאָר אָפּשאַכען אַנשטאַט שייַלען עס און אויב מען מוז אָפּשיילען, מאַכען עס אַזוי דין ווי מעגליך.

דער הויפט פון די וואַרצעל-פלאַנצע זיינען: קארטאָפּעל, גע-ווענהליכע און זיסע, מעהרען, בוראַקעס, פּאַסטערנאַק, אויסטער-פלאַנט (סאַלסיפּאַ), טוירניפּ (ריבען), קאהלאַבי (ברוסווע), רומאַ-באַנאַ, וואַרצעל-סעלערי, רעטאַך, ציבעלע.

די קערענדלאך פלאנצע ווי בעבלאך, ארבעס און לינוען. דיזע שפייזען זיינען רייך אין מינעראל זאלצען און צוקער, און זיינען גלייך צו די זאפטיגע גרינסען ווען זיי זיינען יונג, נאָר זיי פאַרלי-רען אַ היבשע טהייל פון די מינעראל זאלצען און ווערען רייך אין קראַכמאַל און פראַטעיין, ווען זיי ווערען צייטיג, און ווערען פאַר-רעכענט אלס א קאַנצענטרירטע נאהרונגס-שטאָף, און דאַרפען אַרײַנגענומען ווערען נאָר אלס אַ טהייל אויף צו אויסבאַלאַנסען אַנדערע, ווייניגער נאהרהאפטע נאהרונגס-שטאָפען.

די זאַמען ווי ווייץ, קאַרן, קוקורוזאַ און אַלע גרויפּען (סיר-יאַלס) פון גאַנצע זאַמען, ענטהאלטען אַלע וויכטיגע מינעראל זאַל-צען און וויטאַמינס און זיינען רייך אין קארבאהידרייטס, הויפט-זעכליך, קראַכמאַל און פראַטעיין און דיענען אלס א הויפט-שפייז, אלס ברויט און קאַשעס.

די פרוכט-פלאנצע זיינען אויך רייך אין פאָזיטיווע מינעראל עלעמענטען און אייניגע ענטהאלטען אויך צוקער און קראַכמאַל אין

וועגעטארישער קאך-בוך

א געוויסער מאָס. אנדערע פון זיי זיינען זעהר זאפטיג, ערפרי-
שענד אין זומער און גוט פאר דעם געזונט אלע מאָל. דער הויפט
פון זיי זיינען: וואסער-מעלאן (קאוואן), מוסקמעלאן (דיניע) און
קאנטאלאפ, קירבעס, סקוואש, אונגורקע, טאָמייטאָ (באקלאזאן) ענג
פלענט (פאָטלאָאין), זיסע פעפער, א. א. וו.

נים זיינען רייך אין דעם אינהאלט פון פראָטעין און פעט
(מעהר ווי פלייש ענטהאלט עס) און דערפאר איז עס זעהר א קאָנ-
צענטרירטע שפייז, וועלכע דארף אריינגענומען ווערען אלס א גע-
וויסע טהייל צו אנדערע שפייזען וועלכע ענטהאלטען ניט די זעלבע
נאהרונגס שטאָפען אום צו אויסבאלאָנסען א מאָהלצייט אָדער אַ
גערעכט.

פֿרוכט ענטהאלט די פאזיטיווע מינעראל עלעמענטען און ווי-
טאָמינס אין א גרויסער מאָס, און ענטהאלט אויך קארבאָהידרייטס
ד. ה. קראַכמאל און הויפטזעכליך צוקער אין א געוויסער מאָס, אלס
א שפייז זיינען זעהר וויכטיג פאר דעם געזונט און דערצו זיינען
זעהר אָפּפרישענד און געשמאק. עסט עס וואָס מעהר און ניט עס
אייערע קינדער!



IV

וואָג און מאָס :

וואָג און מאָס

3	טהוי לעפעלאך	—	—	—	—	—	—	—	—	איז גלייך צו 1 עסלעפעל
16	עסלעפעל	—	—	—	—	—	—	—	—	1 גלאז " " "
2	גלעזער (קאפעס)	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2 קווארט " " "
1	עסלעפעל פוטער	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2 אונץ " " "
1	עסלעפעל פליסיגקייט	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2 " " "
1	עסלעפעל מעהל	—	—	—	—	—	—	—	—	1/4 " " "
1	עסלעפעל צוקער	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2 " " "
1	גלאז פליסיגקייט	—	—	—	—	—	—	—	—	8 אונצעס " " "
1	גלאז מעהל	—	—	—	—	—	—	—	—	4 " " "
1	גלאז פוטער	—	—	—	—	—	—	—	—	8 " " "
1	גלאז צוקער	—	—	—	—	—	—	—	—	8 " " "
1	גלאז קראכמאל	—	—	—	—	—	—	—	—	6 " " "
1	גלאז קארנמעהל	—	—	—	—	—	—	—	—	5 " " "
1	גלאז צוריבענע ווערזשעמייבעלס	—	—	—	—	—	—	—	—	6-4 " " "
1	גלאז צוריבענע קאקאנאט	—	—	—	—	—	—	—	—	4 " " "
1	גלאז צוריבענע וויינפערלאך	—	—	—	—	—	—	—	—	6 " " "
1	גלאז טייטלען מיט די ביינדלאך	—	—	—	—	—	—	—	—	6 " " "
1	איי	—	—	—	—	—	—	—	—	אומגעפער 1 1/2 " " "
1	געלכעל	—	—	—	—	—	—	—	—	1/2 " " "
1	גלאז האניג	—	—	—	—	—	—	—	—	10 " " "
1	גלאז צוריבענע ניס	—	—	—	—	—	—	—	—	4 " " "
1	גלאז האבערנע מעהל	—	—	—	—	—	—	—	—	3 " " "

די מעמפערטור פון קאכען און באקען.

די מעמפערטור פון זידען איז 212 גראד פארנהייט. ווען עס באבעלט איידער עס הויבט אן זידען איז 180 גראד פארנהייט. דאמפינג איז 160 ביז 180 גראד פארנהייט. באקען איז אויווען הויבט זיד אן פון 275 ביז 475 גראד פארנהייט.

העלפם געשיר פאר דער קיך

א פ י י ע ר ל ע ס ק ו ס ע ר . אן אויוועלע וואָס קאַכט
 איז פייער. עס מאַכט דאָס קאַכען זעהר גרינג און איינפאַר. מען
 פארזינדט דאָס טעפעל וואָס מען וויל קאַכען. מען שטעלט עס אַרײַן
 איז דעם אויוועלע און מען פארדעקט שטייף. עס קאַכט זיך אויף
 און שטעהט היים — ווי לאַנג מען וויל. עס איז גוט פאַר אַלע
 געריכטען, איבערהויפט פאַר סיריעלס (קאַשקעס). מען קאָז עס
 אַרײַנשטעלען אויף ביינאַכט און האַכען אין דער פריה היים און
 פאַרטיג. עס איז גוט פאַר די וואָס שטעהען אויף פריה צו דער
 אַרבייט און זיינען געצוואונגען צו עסען אַ קאַלטען פריהשטיק.

זיי זיינען פאַראן אין אַלערליי גרויס, און קאַסטען ניט טייער.
 מען קאָז אין זיי קאַכען דריי געריכטען מיט אַמאַל.

א ס ט י מ ק ו ס ע ר , א דעמפֿקעסעל. אן אויוועלע
 וואָס קאַכט מיט סטים. עס איז זעהר גוט פאַר אַלע געריכטען,
 איבערהויפט פאַר גרינסען און פרוכט. עס גיט צו אן ערעלען
 טעם. עס קאַכט ניט אויס, וויל מען קאַכט עס אָהן וואַסער. עס
 קאַכט ניט איבער און ברענט ניט צו.

א פ ו ד ט ש א פ ע ר . א שפּײַז־מיהלכעל אויף צו צו־
 רייבען אַלערליי עסענוואַרג. עס איז זעהר נויטיג און קאַסט ניט
 טייער.

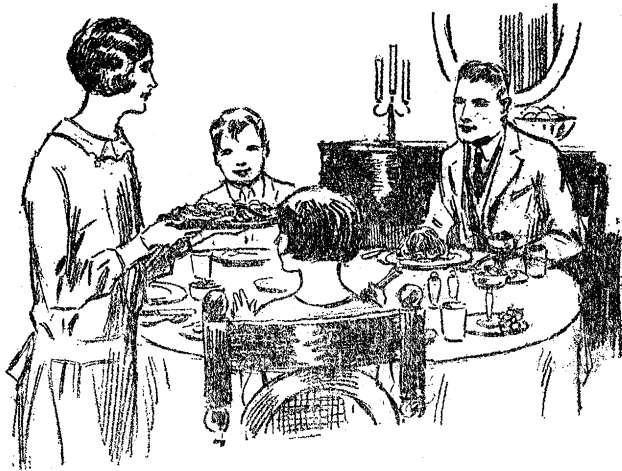
א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ז נ י ס .
 ע ג ג - ב י ט ע ר , א מיהלכעל אויף צושלאַגען אייער.
 א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ז ט ר ו ס ע נ ע ם
 ב ר ו י ט .

א ד א מ פ - ט א פ (ברוילער) בראטען מאַפּ.
 א פ א ט י ט א מ ע ש ע ר (קאַרטאָפּעל־מועטשער).
 א פ י י ס ט ר י ב ע נ . גוט איף צו פאַרפּוצען געבעקס.
 סאַלדאָס א. ז. וו.

וועגעטארישער קאך-בוך

א מעסערנע שטויסעל.
א ריב-אייזען, אפיערזייטיגען.
א סטרינער (א מעטאלענער זייער), אזוי ווי א
שיסעל, מיט קליינע שארפע לעכלאד, דורכצורייבען געקאכטע גרינ-
טען פאר פירי אדער געדיכטע זופ.
א דורכשלאג, אויך אזא זייער, אפצווייען ריין,
לאמטשען אדער מאקאראני.
אן עלעקטריק טאוסטער, צוצוברויגען ברויט.
א ברעסעל, אויסצוקנעמען אדער אויסווענערען טייג.
אראללינג פון (קאמשאלקע).
מופינו פענס, מעטאלענע פארמעס פאר זעמעלאד,
כאק-בלעכלאד, פאר קייס (טארט), ברויט בראמענס און אנדערע
געבעס.
א לעמאן סקוויזער, אויסקוועטשען זאפט פון
פרוכט.





VI

שפייז קארטע.

די שפייזקארטע פאר טעגליכען געברויד, דארף זיין גאנץ איינפאך, ריכטיג צונויפגעשמעלט; עס זאל ענטהאלטען אלע נוי-טיגע פאר דעם געזונט נאהרונגס פרינציפלען, גוט צוגעריכט, עס זאל זיין גרינג צו פארדייען, שעהן צום אויסזעהען און געשמאק צו עסען, און ניט צופיעל.

אין געוויסע פעלע קאז מען דעם מאהלצייט פארגרעסערען, צוגעבענדיג אייניגע נעריכטען, ווי — א פארשפייז, פאר'ן זופ, א סופלעי צו דעם בראטען אדער אייניגע נאכשפייזע, (דעסערטען). נאך דער איינפאכער און קלענערער מאהלצייט, וועלכער באשמעהט הויבמזאכליך פון רויע אדער געקאכטע פרוכט און נארטען-גרינסען,

וועגטארישער קאך-בוך

און אויסגעבאלאנסט מיט ניס, מילך אָדער קעז, — איז דער גרינגסטער צו פארדייען, און דער בעסטער פאר דעם געזונט.

מאנאג

אנבייסען

אפעלצינע	קאקא מיט מילך און האָניג
נאנצע ווייץ קאשע מיט פוטער	וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער
ספינטש	162 נ'

מיטאג

סאלאד געמישטער	17 נ'	מערהען	144 נ'
סטרינג בינג זופ	75 נ'	יאגורט, זויער מילך	
האמבורגער בראטען	229 נ'	געקאכטע פלוימען	
גרינע ארבעס	134 נ'		

אָווענט מאַהלצייט

אידישער סאלאד	14 נ'	ספראוטס	118 נ'
זועדזשעטייבעל קרים זופ	73 נ'	עפעל פיי	394 נ'
געדאמפטע ברוסעל		מינוט בריו מיט מילך און האָניג	

דינסטאג

אנבייסען

גרייפ פרוכט מיט האָניג	1 פאומשט איי אָף וואַל ווהיט
האַבירנע קאשקע מיט קלייען און	טאוסט
ראַזשינקעס מיט זיסע קרים	מינוט בריו מיט מילך און האָניג

מיטאג

געמישטער סאלאד	18 נ'	ספינאטש	162 נ'
גרינע ארבעס זופ	79 נ'	סעלערי	153 נ'
ניס בראטען	231 נ'	קאקא מיט מילך און האָניג	
דר. מישולאוו'ס אנטר		וואַל ווהיט פייגען זעמעלאך	
קאנסטיפיישאַן ברויט			

וועגעטארישער קאך-בוך

אָווענט מאַהלצייט

דר. מישולאָוו'ס געזונט־	זויער מילך	
הייט סאלאד	פייגען (אָנגעווייקטע איבער־	נ' 16
זופ	נאכט)	נ' 78
אויסטער פלאנט	וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער	נ' 158

מייטונג

אָנכייסען

פיינ־עפעל (אנאנאס) מיט האַר־	א שטיקעל סעלערי מיט לימענע־	
ניק	זאפט און אויל	
שרעדער ווהיט, קלייען און	וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער	
טייטלען, מיט הייסע מילך	א גלאז מאַלטעד ניס מיט מילך	
	און האַניק	

מייטאג

כרויט סאלאד	אָדער אספאראגוס	נ' 110
שוועמלאד זופ	יאגורט זויער מילך	נ' 81
ענג פלאנט סטייק	פלויען (אָנגעווייקטע איבער־	נ' 284
פרענטש געפרעגעלטע	נאכט)	נ' 200
קארטאפעל	וואַל ווהיט כרויט מיט פוטער	נ' 116
כרוסעל ספראוטס		

אָווענט מאַהלצייט

גריכישע סאלאד	פאומשט איי און קאר־	נ' 15
ספינאטש זופ — אזוי ווי אַ	טאפעל	נ' 351
קאליפלאור זופ	טשאַקאָלאד פודינג	נ' 408
קלייען מיט ראָזשינקעס מופינס	מינוט בריו מיט מילך און האַניק	

וועגעטארישער קאד-בוך

דאנערשטאג

אנבייסען

עפעל הייע אָדער געכאקטע מיט האַניק	געלכעל פון איין אייג, רוי אָדער פאומשט
קלייען פלייקס מיט פייגען און הייסע מילך	וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער
געקאכטער ספינאטש מיט איין	קאקא מיט מילך און האַניק

מיטאג

געמישטער סאלאד	נ' 19	וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער
געכאקטע קארטאפעל	נ' 185	מעערען סעלערי
לינען זופ	נ' 77	א גלאז פייגען קאווע מיט מילך
ווערזשעטיבעל בראמען	נ' 238	און האַניק

אָווענט מאַהלצייט

געפילטע טאַמייטאָס	נ' 21	קאסטארד פּוּדינג
ליימא בעבלאד זופ	נ' 85	פוטער-מילך, אָדער זויער-מילך א גלאז
פאסטערנאק געדאמפטע	נ' 175	פלויען

פרייטאג

אנבייסען

אפעלצינע	געקאכטע פלויען, באשאַמען
„זא“ (זא) מיט הייסע מילך	מיט א לעפעלע מאַלטעד ניס
אָדער קרים	
קלייען און ראָזשינקעס מופינס	פאסטום מיט מילך און האַניק

וועגעטארישער קאך-בוך

מיטטאג

162' נ'	אדער ספינאטש	לעמאס און טאמייטא
	פלויען מיט ראזשינקעס גע-	סאלאד
	קאכטע	סעלערי זופ
	א גלאז יאגורט זויער מילך,	ווינער שניטצעל
	אדער מינוט בריו	וואלא ווהיט ברויט
		קרויט געקאכטע

אָווענט מאַהלצייט

91' נ'	גאנצע ווייז מעהל)	געפילטע גרינע פעפער-
	וואלא ווהיט ברויט מיט פוטער	סאלאד
	עפעל ווהיפ מיט אויפ-	אידישער בראטען.
	געשלאגענע זיסע קרויט 370' נ'	מיט מערען
	פייגען קאווע	ווייז מיט לאקשען (פון
	פּרוכט ביסקוויטס	

שבת

אָנבייסען

א פאומשט איי אף טאוסט	גרייפ פרוכט מיט האַניק
א גלאז הייסע מאַלטעד מילך	עמליכע שטיקלאך סעלערי
מיט האַניק	גאנצע ווייז קאשקע מיט זיסע קרויט

מיטטאג

225' נ'	ניס בראטען	געהאקטי ענג פלאנט
134' נ'	גרינע ארבעס	מיט לעמאס
144' נ'	אדער מערען	ווייז מיט רייז
409' נ'	עפעל פודינג	(אדער מיט פארינא
	מינוט בריו	ספאנדוזש
	פרוכט	(97' נ')

וועגעטארישער קאך-בוך

אָווענט מאַהלצייט

	קאלי פלאוד	14 נ'	אירישער סאלאד
162 נ'	אָדער ספינאטש	90 נ'	שטשאוו
415 נ'	קאסטארד פוּדינג	86 נ'	אָדער מילך זופ
	פלוּימען (אָנגעוויקטע איבער	193 נ'	געבראָטענע קארטאָפּעל
	נאכט	293 נ'	אָדער ספאָגעטי

זונטאג

אַנבייסען

וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער	וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער	פּיין עפּעל מיט האָניק אָדער	פּיין עפּעל מיט האָניק אָדער
אַ גלאָז קאַקאָ מיט האָניק (ניט	אַ גלאָז קאַקאָ מיט האָניק (ניט	פּיטשעס (פּערסיקעס)	פּיטשעס (פּערסיקעס)
		גראַנאלא אָדער קארן פּלייקס, —	גראַנאלא אָדער קארן פּלייקס, —
	(געזאָדען)	מיט קרים	מיט קרים

מיטאג

119 נ'	סטרינג כינו	48 נ'	פּיין עפּעל פּרוכט סאַלאַד נ'
174 נ'	פאסטערנאק	78 נ'	געזונטהייט זופ
402 נ'	קאסטארד פלאָדען	36 נ'	וואַלדאַרף סאַלאַד
	מינוט בריוו מיט האָניק	226 נ'	טשעסנאט בראַטען

אָווענט מאַהלצייט

110 נ'	אספאראגוס	40 נ'	קרויט סאלאד (2)
	אָדער	80 נ'	קאליפלאוד זופ
116 נ'	ברוסעל ספראוטס	233 נ'	ניס טשאפס
	אַ גלאָז מאַלטעד מיט מילך און		אָדער איינע פון די
	האָניק	306-302	מילכיגע געריכטען

וועגעטארישער קאך-בוך

מאנאג

אנבייסען

פלויען (איינגעוויקט איבער סעלערי מיט לימענע זאפט און נאכט)	האבערנע גרייפלאך (אומ-מעהל) ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער קאשקע, גוט איינגעקאכט מיט קלייען, פוטער
בויעל	א גלאז מאלטעד ניס מיט היי-סע מילך און האניג

מיטאג

זומער סאלאד	25 נ' אָדער געפילטע גרינע
געבאקטע קארטאפעל	186 נ' פעפער
שוועמלאך זופ	81 נ' קאליפלאור
וויענער בראטען	232 נ' יאגורט זויער מילך

אָווענט מאָהלצייט

סעלערי און ראָזשינקעס	118 נ' ברוסעל ספראוטס
סאלאד	32 נ' אָדער אויסטער פלאנט נ' 161
ארבעס קרים זופ (אָהן קרים)	68 נ' פייגען קאווע מיט מילך און האָר-ניק

דינסטאג

אנבייסען

עפעל, — רויע אָדער געבאקטע מיט האָניק	געקאכטער ספינאטש מיט א פאוסשט געלכעל פון איי
שרעדער ווהיט, קלייען און ראָזשינקעס מופין זשינקעס מיט הייסע מילך	קלייען און ראָזשינקעס מופין קאקא מיט מילך און האָניק

מיטאג

סעלערי סאלאד	31 נ' בראַטענע
ספינאטש זופ	82 נ' קרויט מיט שוועמלאך
ווערזשעטיבעל וואורסט	278 נ' בוריקלאך
אָדער קאליפלאור גע-	127 מינוט בריו מיט האָניק

ווענעט ארישער קאך-בוך

אָווענט מאַהלצייט

119' נ'	אָדער סטרינג בינו	37' נ'	קארטאפעל סאלאד
401' נ'	קעז פלאָדען		לינגען קרים זופ (אָהן קרים)
	פלוֹימען (איינגעוויקט איבער נאכט)	70' נ'	
		164' נ'	ענג פלאנט

מיטוואך

אַנבייסען

	לימענע זאפט און בויעל		אפעלצינע
	וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער		ווייצענע קאשקע (ווהיטנא)
	אַ גלאָז מאַלטער ניס מיט מילך		מיט קרים, גוט איינגעקאכט מיט קלייען
	און האַניג		עטליכע שטיקלאך לעטאס מיט

מיטאג

295' נ'	קעז	35' נ'	קאליפלאור סאלאד
144' נ'	מעערען	76' נ'	בעבלאך זופ
	פייגען, (אָנגעוויקטע איבער נאכט)	253' נ'	ספינטש קאטלעטען
	יאגורט זויער מילך		אָדער ספאנעטמי מיט

אָווענט מאַהלצייט

	סעלערי רייע אָדער געדאמפטע	42' נ'	קרויט סאלאד
153' נ'	קאסטארד פוּדינג	86' נ'	מילך זופ
	פוטער מילך	280' נ'	פילאף מיט שוועמלאך

דאנערשטאג

אַנבייסען

	פאטשט איי אן טאוסט		גרייפֿ-פּרוכט מיט האַניק
	אַ גלאָז הייסע מאַלטער מילך		גאנצע זוויץ קאשקע מיט ראָד
	מיט האַניק		זשינקעס און זיסע קרים

וועגעטארישער קאך-בוך

מיטאג

	אָדער	17' נ'	געמישטע סאלאד
116' נ'	ברוסעל ספראוטס	75' נ'	סטרינג בינו זופ
394' נ'	עפעל פלאָדען	283' נ'	אונגארישער גולאַש
	מינוט בריו מיט האַניק	110' נ'	אספאראגוס

אָווענט מאַהלצייט

	פּלוימען (אָנגעוויקט איבער	44' נ'	קעז סאלאד
	נאַכט)	80' נ'	קאליפלאור זופ
	יאנורט זויער מילך	158' נ'	אויסטערס פלענט

פרייטאג

אַנבייסען

	ראַזשינקעס און קרים	פּלוימען (אָנגעוויקט איבער
	ספינאטש געדאמפטער	נאַכט)
	וואַל-ווייט טאָסט מיט פוטער	גוט איינגע-
	קאַקא מיט מילך און האַניק	קאַכט מיט קלייען, מיט

מיטאג

	קאסטארד קאקאנאט	19' נ'	געמישטער סאלאד
	פלאָדען	78' נ'	געזונטהייט זופ
403' נ'		281' נ'	טערקישער פילאף
	פייגען קאווע מיט מילך און		גרינע ארבעס מיט
	האַניק	136' נ'	פאסטערנאק

אָווענט מאַהלצייט

	קאליפלאור	14' נ'	אידישער סאלאד
182' נ'	טייטלען מארמעלאד מיט אויפ-		ווינער שניטצעל מיט
	געשלאָגענע זיסע קרים	237' נ'	קארטאָפעל
	מינוט בריו	91' נ'	יויד מיט ריין

וועגעטארישער קאך-בוך

שבת

אָנבײסען

פיינ-עפעל מיט האָניק פאומשט געלכעל פון איי קלייען (בראז) פלייקס מיט ראָ- ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער זשינקעס און קרים לעטאס געדאמפטע מיט א מינוט בריו מיט מילך און האָניק

מײט אַג

דיינישער סאלאד נ' 23 מעערען נ' 144
 יויך (מיט מאַנדלען 95) נ' 91 דזשעלי ראָל נ' 384
 סקאטש בראמען 243 מינוט בריו מיט מילך און האָניק
 גרינע ארבעס נ' 134 פרוכט

אָווענט מאַהלצייט

דר. מיטולאָוו'ס געזונט- ספינאטש נ' 162
 הייט סאלאד נ' 16 פלוימען מיט ראָזשינקעס אויפ-
 מילך זופ מיט לאַקשען נ' 87 געקאכט
 מאקאראני מיט קעז נ' 296 יאגורט זויער מילך

זונטאג

אָנבײסען

עפעל, רויע אָדער געבאקטע, מיט רויער ספינאטש צוהאקט מיט האָניק א הארטע איי
 שרעדער ווהיט, מיט קלייען, קלייען און ראָזשינקעס מופינס
 ראָזשינקעס און הייסע מילך קאקא מיט מילך און האָניק

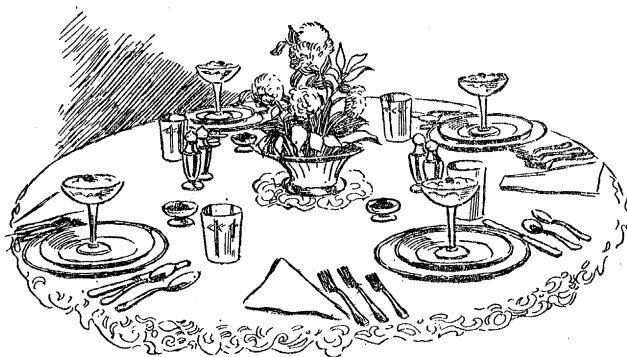
מײט אַג

פרוכט סאלאד נ' 51 זיסע קארטאָפּעל, נ' 200
 לעטעס און טאַמייטאַ וויא נ' 392
 סאלאד נ' 27 לעמאן פלאָדען
 שוועמלאך זופ נ' 81 אָדער סטראובערי
 נים בראמען מיט סאוס נ' 225 שאַרט קייק נ' 382
 סטרינג בינז נ' 122 מינוט בריו מיט האָניק

וועגעטארישער קאך-בוך

אָווענט מאַהלצייט

134 נ' גרינע ארבעס	15 נ' גריכישער סאלאד
153 נ' אָדער סעלערי	וועדזשעטייבעל קרים זופ נ' 73
390 נ' מייטלען און נים פרוכט	אויסמער פלאנט סטייק
פייגען קאפע מיט האַניק	מיט אַ סאוס 285 נ'



ב א מ ע ר ק ו נ נ : אלע געריכטען אין דיזען קאך בוך
זיינען גענוג פאר 4 ביז 5 מענשען.

VII

ס א ל א ד ס.

די זאפטונג פרוכט און גארטען-גרינסען רויעהייט זיינען די וויכטיגסטע שפייזען אין דעם נאהרונגס-פראצעס, און דארפן אריינגעהן אלס א הויפט-וויכטיגע טהייל פון אלע נאהרונגס-מיטלען פאר דעם מענשען, אום צו האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד און אום צו ענטוויקלען און אויפבויען געזונט און קראפט, ווייל עס איז דער הויפט-קוואל פון די וויכטיגע מי-נעראל-זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פארגרעסערען דעם אינהאלט פון די נויטיגע מינעראל-זאלצען אין די בלוט און פארמיטלען (נייטראליזירען) די גיפטיגע זויערטימען אין דעם קערפער. עס לעזט אויף פארשטאפונג, פארגרעסערט דעם ארויסוואורף פון די גיפטיגע אפפאל-פראדוקטען פון דעם קערפער און מאכט די בלוט געזונט און קרעפטיג.

דער בעסטער וועג צו עסען דיזע שפייזען איז אין דער פארם פון א סאלאד אלס אן ערשטע געריכט, ד. ה. צוגעריכט איינע אדער עטליכע פון די שפייזען אינאיינעם, פארפראוועט מיט א ביסעל לימענע-זאפט (ניט קיין עסיג) און אויל, ביידע צוזאמען אדער איינע פון זיי, אדער מיט א ספעציעלער סאלאד-דרעסינג (סאס) צוגעריכט פאר דעם צוועק. עס איז גאנץ געשמאק, לייכט צו פארדייען און וויכטיג פאר דעם געזונט.

VIII

סאלאד דרעסינג.

1 פרוכט זאפט דרעסינג

1. לימענע-זאפט, אפעלסינע-זאפט, אדער רובארב-זאפט.

וועגטארישער קאך-בוך

מיט בוימאויל, אהן בוימאויל, אדער בוימאויל אליין. זויערע סמע-טענע איז אויך זעהר גוט.

פינאט פוטער דרעסינג 2

1 טייל-לעפעלע פינאט-פוטער, 3 עס-לעפעל אפעלסינע-זאפט. רייכט איין די פינאט-פוטער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז די זאפט, ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. איהר קאנט עס מאכען אזוי געדיכט ווי איהר ווילט, צוגיסענדיג מעהר אדער ווייניגער זאפט.

געקאכטע דרעסינג 3

$\frac{1}{2}$ גלאז סמעטענע, זיסע 2 טייל-לעפעלאך קאקאנאט-פעט
 $\frac{1}{2}$ טייל-לעפעל קראכמאל 1 געלכעל פון איין איי
2 עס-לעפעל לימענע-זאפט א ביסעלע זאלץ.

ווארעמט אן די סמעטענע אין א טאפעלעטע טאפ, וואס שטעהט אין הייסע וואסער. רייכט פאנאנדער דעם קראכמאל מיט א ביסעל קאלטע מילך און מישט עס אריין אין די הייסע סמע-טענע. דעקט עס צו און לאזט קאכען פאר 8 מינוטען. שלאגט אויף דעם געלכעל, לעגט אריין די פעט און די לימענע-זאפט. מישט אויס גוט, גיסט אריין ביסלעכווייז די הייסע סמעטענע, מישענדיג די גאנצע צייט. גיסט עס אריין צוריק אין טאפ, און לאזט קאכען ביז עס ווערט געדיכט, ווי איהר ווילט. באזאלצט צום טעם און לאזט אפסיהלען.

געקאכטע דרעסינג. 4

2 געלעכלאך 2 לעפעל פוטער אדער אויל
1 עס-לעפעל לימענע-זאפט $\frac{3}{4}$ גלאז מילך
 $\frac{1}{4}$ לעפעלע זאלץ 1 לעפעל מעהל
 $\frac{1}{4}$ לעפעלע צוקער

שלאגט אויף די געלעכלאך, רייכט פאנאנדער די מעהל גוט, מיט א ביסעל קאלטע מילך, שיט אריין די זאלץ און צוקער. גיסט עס אריין אין א טאפעלעטע טאפ, וואס שטעהט אין וואסער. גיט

וועגעטארישער קאך-בוך

אריין די אויל אדער פוטער און די מילך. לאזט עס קאכען מיר שענדיג ביז עס איז גוט הייס און צוזאמענגעמישט. גיסט אריין ביסלעכווייז די לימענע-זאפט און קאכט ביז עס הויבט אן ווערען געדיכט. נעמט אראפ פון דעם פייער און סיהלט עס גלייך אפ. אויב עס וועט זיך זעצען, וואס עס קאן זיך טרעפען, סיהלט עס אפ און שלאגט עס גוט אויף מיט אן איי-אויפ-שלאגער.

פרענמיש דרעסינג. 5.

1	לעפעל לימענע-זאפט	¼	לעפעל זאלץ
3	לעפעל אויל		עטליכע טראפען ציבעלע-זאפט
2	געלעבלאך פון איי.		

מישט צונויף די לימענע זאפט, זאלץ און אויל, שלאגט אויף די געלעבלאך און גיסט צו ביסלעכווייז די אויל, מישענדיג גוט ביז עס ווערט איין עמולסיאן. נוצט עס גלייך. עס קאן ניט שטעהן.

מ א י א נ ע ז. 6.

2	געלעבלאך	1	עס-לעפעל לימענע-זאפט
1½	גלעזער אויל	½	לעפעלע זאלץ
¼	לעפעלע צוקער		

שלאגט אריין די געלעבלאך אין א טיעפער שיסלעלע. גיסט אריין א לעפעל אויל און שלאגט עס אויף מיט אן איי-אויפ-שלאגער ביז עס שלאגט זיך גוט צוזאמען. גיסט אונטער ביסלעכווייז אויל ווען עס הויבט אן ווערען געדיכט, ניט מעהר ווי א לעפעל מיט אמאל. ווען איהר האט שוין אריינגעגאסען דעם גאנצען אויל, און עס איז שוין געדיכט גענוג (עס דארף זיין גאנץ געדיכט), מישט צונויף זאלץ, צוקער און לימענע-זאפט צוזאמען, לאזט עס צוגעהן, און גיסט עס אריין אין דעם אויל ביסלעכווייז, מישענדיג גוט ביז עס מישט זיך צונויף. אנשטאט 2 געלעבלאך, קאן מען נעמען איין גאנצע איי.

וועגעטארישער קאך-בוך

רוסישע דרעסינג. 7.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1 לעפעל דיין-צוהאקטע פעט- | ¼ גלאז מאיאנעז |
| רושקע | 1 הארטגעקאכטע איי, צו |
| ½ לעפעל דיין-אנגעריבענע צי- | קוועטשט דיין |
| בעלע | 1 לעפעל דיין-צוהאקטען רויטען |
| 1 לעפעל קעמשאפ | זיסען פעפער (פימענטא) |
| 1 לעפעל לימענע-זאפט | |
- מישט עס גוט צונויף אינאיינעם.

פרוכט זאפט דרעסינג. 8

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 3 לעפעל צוקער | 4 לעפעל פרוכט-זאפט (אפעל- |
| 2 אייער | סין, אנאנאס אדער עפעל- |
| | זאפט) |
| א טראפען זאלץ | 4 לעפעל לימענע-זאפט |
- שלאגט אויף די אייער, נאר ניט ביז שוים. גיסט אריין די לימענע פרוכט-זאפט און צוקער. מישט אויס און לאזט קאכען איז א צווייענדיגע טאפ אויף הייסע וואסער, מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אראפ פון פייער און קיהלט עס גלייך אפ.

טויזענד אינזעל דרעסינג. 9.

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 2 לעפעל דיין-צוהאקטע אוגער- | 1 גלאז מאיאנעז |
| גערקעס (אדער ¼ לעפעל | 2 לעפעל קעמשאפ |
| ציבעלע) | 4 לעפעל אויפגעשלאגענע סמע- |
| | טענע, זויערע |
| | מישט אויס גוט צוזאמען. |

טויזענד אינזעל דרעסינג. 10.

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1 לעפעל לימענע-זאפט | ¼ גלאז מאיאנעז |
| 1 לעפעל דיין-צוהאקטע פעט- | 1 גלאז אויפגעשלאגענע סמע- |
| רושקע | טענע |
| 1 געלעכעל, הארט אויפגעקאכט | 1 לעפעל דיין-צוהאקטען רויטען |
| און דיין צוקוועטשט | פעפער זיסען (פימענטא) |
| | מישט אויס גוט צוזאמען. |

וועגעטארישער קאך-בוך

סמעטענע דרעסינג. 11.

6 לעפעל געדיכטע סמעטענע 1 לעפעל צוקער
זויערע א ביסעלע זאלץ
2 לעפעל לימענע-זאפט

שלאגט גוט אויף די סמעטענע. מישט צונויף די זאלץ און צוקער מיט די לימענע-זאפט. לאזט צוגעהן. מישט צונויף אלעס צוזאמען.

פּרוכט סאוס (פאַר פּרוכט סאַלאַד) 12

4 לעפעל אַפּעלסין אָדער אַנאַ 1 געלעכעל פון איין איי
נאַס-פּיינעפּעל-זאַפּט 3 לעפעל צוקער
 $\frac{1}{2}$ לעפעל לימענע-זאַפּט 1 לעפעל קראַכמאַל

ניסט אריין דעם פרוכט-זאפט אין א פענדעל און לאזט עס פארזידען אויף א קליינעם פייער. מישט פאנאנדער דעם צוקער און קראכמאל מיט א ביסעל פון דעם זאפט ביז עס וועט זיך גוט צונויפמישען. שלאגט אויף דעם געלעכעל און מישט צונויף מיט דעם צוקער און קראכמאל און ניסט אריין ביסלעכווייז דעם הייסען זאפט. מישענדיג די גאנצע צייט. שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און לאזט עס ווארימען. מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. מישט אריין א טראפען זאלץ, אויב איהר ווילט, און לאזט עס אפטיהלען.

באמערקונג: אויפגעשלאגענע זיסע סמעטענע (סליווקעס) קאן מען צו דעם צומישען $\frac{1}{4}$ אדער $\frac{1}{2}$, ווען עס איז שוין קאלט.

קעז מאיאנעז. 13.

$\frac{1}{2}$ גלאז צורביענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, אדער קרימסקען. רייכט גוט פאנאנדער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז בוימאויל, ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. נאכהער שלאגט עס גוט אויף, צו גיסענדיג ביסלעכווייז אויל ביז עס ווערט גאנץ געדיכט. ניסט אריין לימענע-זאפט און באזאלצט צום טעם.

IX

ס א ל א ד ס.

די גרינסען, איבערהויפט די בלעטער-גרינסען, דארפען זיין צו-
געגרייט פיעל פריהער איידער מען דארף מאכען דעם סאלאד.
קלייבט איבער און וואשט איבער די בלעטער און וויקט זיי
איז קאלטע וואסער פאר $\frac{1}{2}$ שטונדע. זייעט גוט אראפ די וואסער,
לעגט אריין די גרינסען אין א בעסקעמעל (קארזינסע) און שטעלט
אנידער אויף איין פאר $\frac{1}{2}$ שטונדע, וועט עס ווערען הארט (קריספ)
און זאפטיג.

אידישער סאלאד 14

לימענע זאפט	1 גלאז דין-צוהאקטע יונגע
$\frac{1}{2}$ גלאז דין-אנגעריבענע מעהרען	קרויט
1 טיי-לעפעל פינאט-פוטער	1 מיטעלען עפעל
1 דין-אנגעריבענע ציבעלע	2 לעפעל צוהאקטע געזאלצענע
סעלערי, זאלץ, אויל	מאסלינעס
	2 הארטע אייער

נעהמט ארויס די ביינדלער פון די מאסלינעס, צוהאקט עס
דין, זאל זיין 2 לעפעל. צוהאקט עס זעהר דין צוזאמען מיט די
קרויט, עפעל, מעהרען, ציבעלע, פינאט-פוטער, די וויסלען פון די
הארט-אפגעקאכטע אייער און א שטיקעל איינגענעצטען און גוט-
אויסגעקוועטשטען ברויט, פארפראוועט עס מיט סעלערי, זאלץ און
לימענע-זאפט צום טעם. גיסט אריין גענוג אויל. מישט עס גוט
אויס. לעגט עס פאנאנדער אויף לעמאס-בלעטער. רייבט פאנאנדער
די געלעכלאד פון די הארט-אויפגעקאכטע אייער מיט א ביסעלע
וואסער און באגיסט עס אויבען. לעגט ארום מיט דין-אנגעשניטענע
זיסע אונגערקעס אדער צייטיגע טאמייטאס (באקלאזשאנעס) און
עמליכע מאסלינעס.

וועגעטארישער קאך-בוך

גריכישער סאלאד. 15.

- 2 גלעזער דין-אנגעבראקטע יונג- 1 דין-אנגעריבענע ציבעלע
גע קרויט 1 לעפעל צוהאקטע שווארצע
1 גרויסער, גרינער זיסער פעפער אוילבערטען (מאסלינעם)
 $\frac{1}{2}$ לעפעלע פינאט-פוטער לימענע-זאפט
סעלערי, זאלץ. אויל אדער מאיאנעז דרעסינג

צובראקט די קרויט, וויקט עס אן אין אייזוואסער פאר $\frac{1}{2}$ שטונדע, נאכהער זייעט עס אפ און מאכט עס טרוקען מיט א ריינעם האנטוד. רייניגט אויס דעם פעפער פון אינווייניג, צוהאקט עס דין, נעהמט ארויס די ביינדלעך פון די מאסלינעם און צוהאקט עס דין. מישט צוזאמען מיט דעם קרויט, צוהאקטע פעפער, די אנגעריבענע ציבעלע און די פינאט-פוטער. פארפראוועט עס מיט סעלערי, זאלץ, און לימענע-זאפט צום טעם. באגיסט מיט אויל אדער מאיאנעז, צולעגט אויף לעטאם (סאלאטען-בלעטער), קיהלט עס נוט אן אויף אייז.

געזונדהייט סאלאד. 16.

דר. מישלאוו'ס

- 2 גלעזער דין-צובראקטע קרויט 1 לעפעל דין-אנגעריבענע ציבע-
1 גלאז דין-אנגעריבענע מעהרען לע (אויב איהר ווילט)
3 לעפעל דין-צורייבענע פינגאט סעלערי זאלץ, לימענע-זאפט
ליאנים אדער מאנדלען 3 לעפעל אויל
2 לעפעל ראזשינקעס לעטאס-בלעטער

צובראקט זעהר דין די קרויט, לעגט עס אריין אין אייזוואסער פאר א האלבע שטונדע. נאכהער זייט עס אפ נוט און טריקענט עס אפ צווישען א צונויפגעלעגטען ריינעם האנטוד. מישט עס צו נויף מיט די ציבעלע, מעהרען, ניס און ראזשינקעס. פארפראוועט עס צום טעם מיט סעלערי זאלץ און לימענע-זאפט. גיסט אריין אויל, לעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס-בלעטער און באשיט אויבען מיט צורייבענע ניס.

וועגעטארישער קאך-בוך

געמישטער סאלאד 1. 17

צובראקט דין לעטאס, טאמייטאס גרינע ציבעלע, רעטאכלאד סעלערי, גרינע אונערקעס, א ביסעל סעלערי זאלץ. מישט עס גוט איבער מיט פרענטש דרעסינג, לימענע-זאפט און אויל, אדער זויערע קרים (סמעמענע). צולעגט עס אויף לעטאס-בלעטער און לעגט ארום מיט אוילבערטען. באשיט פון אויבען מיט א ביסעל דיו-צוהאקטע פעטרושקע, גרינעם אדער רויטע-זיסען פעפער.

געמישטער סאלאד 2 18

לעטאס, סעלערי אספאראגוס, (ספארזע) רעטאכלעך יונגע מעהרען, גרינע ציבעלע סעלערי, זאלץ מישט אריין 1 אדער 2 לעפעל צוריבענע ניס. צוהאקט אלעס אדער רייבט עס דין און אויף א ריב-אייזען. מישט צונויף מיט מאיאד נעז אדער אנדערע דרעסינג. צולעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס-בלעטער. באשיט גוט מיט צוריבענע ניס.

געמישטער סאלאד 3 19

עטליכע בלעטער לעטאס עטליכע שטיקעלאך דיו-אנגע-דיך-אנגעשניטענע אונערקעס שניטענע זיסע, גרינע עטליכע שטיקעלאך סעלערי פעפער א ביסעל וואסער גרעס ארויפגעלעגט אויבען, לעגט ארם מיט דיו-אנגעשניטענע טאמייטאס און א לעפעלע מאיאנעז אויבען.

געפילטע זיסע פעפער סאלאד 20

2 גרויסע גרינע, זיסע פעפערס, טאמייטאס, צייטיגע סעלערי, גרינע ציבעלע 2 הארטע געקאכטע אייער פרענטש סאלאד דרעסינג (סאס) סעלערי-זאלץ גרינע פעטרושקע אדער וואסער גרינע, פרישע ארבעס גרעס.

וועגעטארישער קאך-בוך

צושניידט די פעפערס אויף דער האלב אין דער לענג. רייניגט גוט אויס אינווייניג און וויקט עס אן אין וואסער פאר א האלבע שטונדע. צוהאקט און נעהמט גלייכע טהיילען סעלערי, גרינע ציבעלע, גרינע פרישע ארבעס און הארט אויפגעקאכטע אייער. פארפראוועט גוט מיט סעלערי, זאלץ און געקאכטע סאלאד דרעסינג (סאס). פילט אן די פעפערס. צולעגט עס אויף גוט אנגעקיהלטע לעטאס-בלעטער און לעגט ארום מיט דין-אנגעשניטענע צייטיגע טאמייטאס (כאמלאזשאנעס).

געפילטע טאמייטאס 21

3 צייטיגע טאמייטאס 2 לעפעל ניס (מאנדלען אדער
1 מיטעלע ציבעלע פינגאליאניס) דין צוריען
1 גלאז דין-צוהאקטע קרויט סעלערי, זאלץ
מאיאנען דרעסינג

שניידט אפ דעם אויבען פון די טאמייטאס און שאכט ארויס וויפעל איהר קאנט די אינווייניגסטע טהייל. צוהאקט עס דין מיט די קרויט, ציבעלע און ניס. באזאלצט צום טעם, מישט גוט אויס מיט מאיאנען. פילט אן די טאמייטאס, דעקט צו מיט דעם אפ-געשניטענעם אויבען. צולעגט עס אויף לעטאס-בלעטער און לעגט ארום מיט מאסלינעס, זיסע אדער געזאלצענע.

דייטשער סאלאד 22

לעטאס (סאלאמע) 1 הארט אויפגעקאכטע איי
סעלערי, זאלץ לימענע-זאפט
אויף

וואשט גוט די לעטאס-בלעטער, זייט אראפ די וואסער און קיהלט עס גוט אפ עס זאל ווערען הארט (כרופקע). צושניידט עס אויף שטיקלאך. נעהמט 1 טהייל לימענע זאפט און 2 טהיילען אויל און אויב איהר ווילט, א ביסעלע האניג צום טעם. באניסט עס אויף דעם סאלאד. באזאלצט צום טעם און מישט עס גוט אויס. לעגט עס ארויף אויף א טעלער און לעגט ארום מיט דין-צור-שניטענעם הארט אויפגעקאכטען איי. באשיט אויבען מיט דין-צור-מאלענע ניס (פינגאליא ניס אדער מאנדלען).

וועגעטארישער קאך-בוך

דיינישער סאלאד 23

4 גרינע זיסע אונערקעם
1 זיסע גרינע פעפער
1 מיטעלע ציבעלע

פרענטש סאלאד דרעסינג
2 לאנגע שטיקלאך סעלערי
(סעלדערע)

צושניידט די אונערקעם (טיוקאמבערס) אויף צווייען אין דער לענג. שאבט אויס די אינווייניג וויפיעל איהר קענט, לאזענדיג נאר א דינע ווענטעל. צוהאקט עס דין מיט דער סעלערי, ציבעלע און פעפער. באזאלצט צום טעם. מישט גוט איבער מיט די דרעסינג און פילט אז דערמיט די צושניטענע אונערקעם. באשיט מיט צו האקטע פעטרושקע.

ווינער סאלאד 24

$\frac{1}{2}$ גלאז דין-צוהאקטע אספא-ראנאם
4 לעפעל דין-צוהאקטע סעלערי
2 לעפעל דין-אנגעריבענע צי-בעלע
סעלערי, זאלץ

$\frac{1}{2}$ גלאז דין-צורייבענע פינגאליא
אדער אנדערע נים
 $\frac{1}{2}$ גלאז דין-צובראקטע טא-מייטאם
 $\frac{1}{2}$ גלאז דין-צובראקטע עפעל
מאיאנעז דרעסינג

מישט צונויף אלע אינאיינעם, פארפראוועט צום טעם און לעגט פאנאנדער אויף לעטאס-בלעטער.

זומער סאלאד 25

1 גלאז דין-צובראקטע סעלערי
1 גלאז דין צוהאקטע לעטאם
2 לעפעל דין-צורייבענע נים
סעלערי, זאלץ

$\frac{1}{2}$ גלאז דין-אנגעשניטענע רע-טעכלאך
מאיאנעז, לימעני-זאפט, אויל
אדער אויפגעשלאגענע סמע-טענע
ציבעלע

אלע גרינסע דארפען זיין גוט אפגעוואשען און אפגעקיהלט איידער מען נוצט עס. צוהאקט עס דין. מישט אלעס אינאיינעם. פארפראוועט צום טעם. לעגט פאנאנדער אויף לעטאס-בלעטער, באשיט אויבען מיט דין-צוהאקטע פעטרושקע אדער וואסער גרעם.

וועגערטארישער קאך-בוך

טאמייטאס סאלאד 26

3 טאמייטאס
אונערקע
1/2 גלאז דין-צובראקטע עפעל
4 לעפעל סאלאד דרעסינג
4 לעפעל דין-צובראקטע
סעלערי-זאלץ
שניידט אפ דעם אויבען פון די טאמייטאס (באקלאזשאנעס)
און שניידט אויס וויפיעל מען קאן דעם אינווייניגסטען טהייל פון
די טאמייטאס, עס זאל נאר בלייבען א דינע ווענטעל ארום. צוהאקט
עס און מישט צונויף מיט די אלע אנדערע גרינסען און דרעסינג.
בזאאלצט צום טעם, און פילט אן די טאמייטאס מיט דעם. דער-
לאנגט עס אויף לעטאס-בלעטער.

טאמייטאס געפילטע 27

די זעלבע אויבען-דערמאנטע וועג קאנט איהר די טאמייטאס
אנפילען מיט וועלכען איהר ווילט אנדערען, געהאקטען סאלאד.

לעמעס (סאלאמע) און טאמייטאס (באקלאזשאנעס) 27

לעגט אנדער אויף א טעלער גוט-איבערגעוואשענע און גוט-
אנגעקיהלטע לעטאס-בלעטער. שילט אפ א גוט-צייטיגע טאמייטא.
(מען בריהט זיי אפ מיט זידענדיגע וואסער, שילט זיך עס גוט אפ.)
לייגט עס אנדער אויף די לעטאס-בלעטער און צושניידט עס מיט
א שארפען מעסער אויף פיער טהיילען, נאר ניט אינגאנצען, עס
זאל זיך נאר פאנאנדערעפענען. לייגט אריין א לעפעלע געדיכטע
מאיאנען דרעסינג אין דער מיטען פון דער פאנאנדערענומענער
טאמייטא און לייגט עס ארום מיט וואסער קרעם, דין-אנגעשניטענע
רעמאכלער, אונערקעס אדער אוילבערטען (אליווס).

לעמוס און איי סאלאד 28

אויף גוט-אנגעקיהלטע לעטאס-בלעטער צולייגט דין-אנגעשני-
טענע טאמייטאס אדער אונערקעס, און אויבען דין-אנגעשניטענע
הארטע אייער. באגיסט אלעס מיט אויפגעקאכטע אדער מאיאנען
דרעסינג, אדער זויערע סמעטענע.

וועגעטארישער קאך-בוך

מערען סאלאד 29

- 1 גלאז דין-אָנגעריבענע מעהרען 2 לעפעל דין-אָנגעריבענע צי-
2 לעפעל דין-צורִיבענע ניס בעלע
(אָדער מאַנדלען) סעלערי, זאַלץ
אויף לימענע-זאַפט

רייבט אן דין יונגע מעהרען. מישט צונויף מיט די ציבעלע
און ניס. פארפראוועט צום טעם מיט זאַלץ און לימענע-זאַפט און
ניסט אריין אויף וויפיעל איהר ווילט. דערלאנגט עס אויף לעמאס-
בלעטער.

מערן און ענדייוו סאלאד 30

- 1 גלאז דין-אָנגעריבענע מעהרען $\frac{1}{2}$ גלאז ענדייוו
סעלערי, זאַלץ לימענע-זאַפט

צורייבט דין די מעהרען, צובראקט דין די ענדייוו, פארפרא-
וועט מיט זאַלץ און לימענע-זאַפט צום טעם. באגיסט מיט אויף
און צולייגט אויף לעמאס-בלעטער און לייגט ארום מיט שווארצע
אויבלערטען (אליום).

סעלערי (סעלדערעי) סאלאד 31

- 1 גלאז דין-צוהאַקטע סעלערי $\frac{1}{2}$ גלאז דין-צוהאַקטע אספארא-
1 לעפעל דין-צורִיבענע ציבעלע גום (ספאָרוזע)
סעלערי-זאַלץ לימענע זאַפט
 $\frac{1}{2}$ גלאז דין-צובראָקטע עפעל אויף וויפיעל מען דאַרף.

וואשט און שאבט גוט אפ די הארטע סהיילען פון די סעלערי.
צוהאַקט עס דין. מישט צונויף אלעס אינאיינעם. פארפראוועט צום
טעם מיט די זאַלץ און לימענע-זאַפט און אויף. לייגט פאנאנדער
אויף לעמאס-בלעטער. באשיט גוט אויבען מיט דין-צורִיבענע פיג-
נאליא ניס, אָדער מאַנדלען. לייגט ארום מיט די אַנגעשנימענע
טאמיימאס, אונגעקעמט אָדער געזאַלצענע אויבלערטען (אליום).

וועגעטארישער קאך-בוך

סעלערי און ראזשינקעס סאלאד 32

1 גלאז דין-אנגעריבענע מעהרען	1 גלאז דין-צוהאקטע סעלערי
1 לעפעלע פינאט-פוטער	$\frac{1}{2}$ גלאז ראזשינקעס
לימענע-זאפט	סעלערי-זאלץ
אויף	

מישט צונויף גוט צוזאמען די סעלערי, מעהרען און ראזשינקעס. פארפראוועט צום טעם מיט זאלץ און לימענע-זאפט. רייבט פאנאנדער די פינאט-פוטער מיט דעם אויף און מישט גוט איבער אלעם אינאיינעם. צולייגט אויף לעטאס-בלעטער און באשיט מיט צורבענע ניס.

פאריזיען סאלאד 33

3 לעפעל דין-אנגעריבענע ציר	1 גלאז צושניטענע געקאכטע קארטאפעל
בעלע	$\frac{1}{2}$ גלאז דין-צובראקטע אונערקע
$\frac{1}{2}$ גלאז צובראקטע רעטעכלאד	$\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע סאָס
1 לעפעל דין-צוהאקטען זיסען	$\frac{1}{4}$ גלאז דין-צוהאקטע סעלערי (סעלדערעי)
גרינעם פעפער	

מישט עס צונויף אלעם אינאיינעם און דערלאנגט עס אויף לעטאס-בלעטער באשאטען אויבען מיט די צוהאקטע גרינע אָדער רויטע זיסע פעפער.

קארטאפעל און סעלערי סאלאד 34

2 צובראקטע הארטע אייער	1 גלאז דין-צוהאקטע סעלערי
4 לעפעל מאיאנען אָדער גע-קאכטע סאָס	1 גלאז צובראקטע געקאכטע קארטאפעל

צובראקט די אויפגעקאכטע קארטאפעל אין פיערעקעדיגע שטיקלאד, מישט צונויף מיט די צוהאקטע סעלערי און די ציר-קוועטשטע איי. באזאלצט צום טעם און מישט צונויף מיט דעם דרעסינג. באשיט מיט דין-צוהאקטע פעטרושקע.

וועגעטארישער קאך-בוך

קאליפלאור (צוועטנאיץ קאפוסמא) סאלאד 35

- 1 גלאז צובראקטע קאליפלאוער סעלערי-זאלץ
 1 לעפעל דין-צוריבענע נים מאיאנעז אדער געקאכטע דרע-
 1 גלאז צוהאקטע לעטאס (סא-לאטע) סינג.
 מישט צונויף אלעס אינאיינעם און באזאלצט צום טעם.

וואלדראף סאלאד 36

- לעטאס בלעטער $\frac{1}{4}$ גלאז דין-צוריבענע נים
 2 מיטעלע עפעל מאיאנעז דרעסינג
 1 גלאז צוהאקטע סעלערי
 צוהאקט דין די סעלערי מיט די עפעל. מישט אריין די נים.
 לייגט אריין אין די לעטאס-בלעטער, און באשיט אויבעז מיט נים.
 גיסט ארויף א ביסעל מאיאנעז.

קארטאפעל סאלאד, רויטער 37

- 1 גלאז אויפגעקאכטע און דורכ-געזימעטע טאמייטאס 4 גלעזער אויפגעקאכטע, צושני-
 טענע, צובראקטע קארטאפעל
 $\frac{1}{2}$ גלאז דין-אנגעריבענעם הא-לעפעל אויף סעלערי-זאלץ לענדער-קעז
 10 שווארצע זיסע אוילבערטע וואסער-קרעם אדער גרינע פעט-
 רוישקע, 2 לעפעל. (אליווים)

גיסט אריין די טאמייטא-סאוס אין א פענדעל. ווארימט עס אן. לייגט אריין דעם קעז דין צוריבעז. לאזט קאכען, מישענדיג בין דער קעז וועט צוגעהן. נעמט ארויס די ביינדלאך פון די אויל-בערטען. צוהאקט עס דין. לייגט עס אריין אין דעם סאס, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. צוהאקט דין די פעטרושקע אדער ווא-סער-קרעם, מישט צונויף מיט די קארטאפעל אפגעקאכטע, אפגע-שיילטע און צושניטענע אין שטיקלאך — די גרויס פון א נים — באזאלצען און פארפראוועט צום טעם. גיסט אויף דעם ארויף הייסען סאס. לייגט ארויף אויף א סאלאד טעלער. באשיט אויבעז

וועגעטארישער קאך-בוך

מיט די צוהאקטע פעטרושקע. לייגט עס ארום מיט דין-אנגעשני-
טענע זיסע אונערקעס אדער דעטאכלער.

38 קארטאָפּעל סאַלאַד

2 גלעזער צובראָקטע געקאכטע 2 לעפעל געקאכטען סאַס אָדער
קארטאָפּעל מאיאָנעז
2 אייער, האַרט אָפּגעקאכטע 1/3 לעפעלע פינאַט-פּוטער
1 דין-צורייבענע ציבעלע שטיקלאַד זיסע אונערקע אָדער
דין-צוהאקטע פעטרושקע.

צושניידט די אָפּגעקאכטע קארטאָפּעל אין פיערעקעכריגע שטיקלאַד.
מישט עס צונויף מיט דער צושניטענער איי, ציבעלע, באַזאַלצט
צום טעם, צורייבט די פינאַט-פּוטער מיט דעם סאַוס און מישט
צונויף אלע אינאיינעם. לאַזט שטעהן אַ האַלבע שטונדע.

39 קרויט סאַלאַד 1

1/2 קוואַרט קרויט, צובראָקטע, 1 קליינע ציבעלע אָנגערײַבען
זעהר דין זעהר דין
1 מיטלע עפעל 1 לעפעל דין-צומאַלענע ניס
סעלערי, זאַלץ אָדער מאַנדלען
אויף וויפּיעל מען דאַרף לימענע-זאַפט נאַכ'ן טעם נאָך.

מישט עס צוזאַמען און פאַרפראַוועט מיט די סעלרי-זאַלץ,
לימענע-זאַפט און אויף נאָך דעם געשמאַק און לאַזט עס שטעהן
אין אייז פאַר אַ האַלבע שטונדע איידער איהר עסט און לייגט עס
פאַנאַדער אויף לעטאַס-בלעטער.

40 קרויט סאַלאַד 2

דין-צובראָקטע קרויט, 1/2 קוואַרט 1 גרויסע ציבעלע צונגעפּרעגעלט
סעלרי-זאַלץ נאַכ'ן טעם גוט אין אויף
1 טייל-לעפעלע פינאַט-פּוטער לימענע-זאַפט נאַכ'ן טעם
אָדער אויף אויף

ווענעט ארישער קאך-בוך

מישט צונויף די קרויט מיט די געפרעגעלטע ציבעלע. בא-
זאלצט מיט די סעלערי-זאלץ און פארפראוועט מיט די לימענע-זאפט
נאכ'ן טעם נאך. נעמט די פינאט-פוטער, רייבט עס פאנאנדער גוט
מיט וואסער אָדער פרוכט-זאפט, ביז עס וועט ווערען ווי סמע-
טענע, און מישט גוט איבער מיט דעם סאלאד און לייגט עס פא-
נאנדער אויף לעמאס-בלעטער. לייגט עס אַרום מיט אוילבערטען,
מאסלינעס.

קרויט סאלאד 3 (קאלד סלא)

- | | |
|--|--|
| <p>1 קוואַרט דיין-צובראָקטע קרויט $\frac{1}{2}$ לעפעל פוטער</p> <p>2 לעפעל דיין-צורייבענע ציבעלע</p> <p>סעלערי, זאלץ.</p> | <p>$\frac{1}{2}$ גלאַז מילך</p> <p>$\frac{1}{4}$ לעפעלע צוקער</p> <p>1 געלכעל פון אַן איי</p> <p>2 לעפעל לימענע-זאפט</p> |
|--|--|

צובראָקט די קרויט דין, לייגט אַרײַן אין קאַלטע וואַסער פאַר
 $\frac{1}{2}$ שטונדע. נאכהער זייט עס גוט אָפּ און שטעלט אַנידער אויף
אייז ביז איהר וועט עס דאַרפֿען. רייבט גוט איין דעם צוקער,
פוטער און די מעהל. וואַרעמט אָן די מילך און גיסט צו ביסלעכ-
ווייז, רייבענדיג די גאַנצע צייט. לאָזט עס קאַכען אין אַ טאַפּעלטען
טאַפּ, אויף הייסע וואַסער פאַר צעהן מינוטען. באַזאַלצט צום טעם
און שלאָגט עס גוט אויף. שלאָגט אויף דעם איי-געלעכעל און גיסט
צו ביסלעכווייז דעם סאַס. מישט עס גוט אויס. שטעלט עס צוריק
אַרויף אויף די הייסע וואַסער און לאָזט עס ווידער קאַכען פאַר
עטליכע מינוט. גיסט עס אַרויף הייסערהייט אויף די צובראָקטע
קרויט. מישט גוט צונויף אינאיינעם. גיסט די לימענע-זאפט צום
טעם און לאָזט אָפקיהלען. באַשיט אויבען מיט די דיין-צוהאַקטע
רויטען אָדער גרינעם זיסען פעפער, פעטרושקע אָדער ניס.
אנשטאט דעם אויפגעקאַכטען סאַס, קאָן מען נעמען מאַיאָנע
אָדער וועלכען אַנדערען סאַס.

וועגעטארישער קאך-בוך

קרויט רוימע סאלאד 42

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 2 גלעזער דין-צובראקטע רוימע קרויט | 1 קליינע ציבעלע, דין-אנגעריבען |
| 1 גלאז דין-צוהאקטע סעלערי | 2 פולע עס-לעפעל קרויס-קעז |
| 1 מיטעלע זויערע עפעל | אדער גוטען היימישען קעז |
| א ביסעלע סמעטענע | 1 רויטער זיסער פעפער |
| סעלערי, זאלץ | מאיאנעז דרעסינג. |

צובראקט די קרויט זעהר דין. רייבט אן די ציבעלע אויף א ריב-אייזען. צוהאקט דין די סעלערי און רוימען פעפער און די עפעל. צורייבט דעם קעז מיט א ביסעלע סמעטענע און מישט אלעס אויס אינאיינעם. באזאלצט צום טעם. צולייגט עס אויף קליינע ווייסע יונגע קרויט-בלעמער אדער לעטאס-בלעמער. באגיסט מיט מאיאנעז.

קאליפארניא סאלאד 43

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| לעטאס (סאלאטע) | אפעלסינע (אראנדזש) |
| זיסע וויינטרויבען (גרייפס) | גרייפ-פרוכט. |
| סאלאד דרעסינג (סאס) | |

צושניידט א קאפ לעטאס אויף דער העלפט. לייגט עס אריין אין א ביסעל געזאלצענע קאלטע וואסער, מיט דעם צושניטענעם זייט אראפ, פאר א האלבע שטונדע. נאכהער וואשט עס גוט אויס און טריקענט אפ פון די וואסער מיט א ריינעם האנטוך. נעמט ארום עטליכע פון די מיטעלסטע הארץ-בלעטלאך און לייגט עס אן פול מיט צושניטענע קליינע שטיקלאך אפעלסינע און גרייפ-פרוכט. לייגט ארום מיט וויינטרויבען און באגיסט מיט געקאכטע סאס.

קעז סאלאד 1 44

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 3/4 גלאז קרויס-קעז | 1 גלאז דין-צוהאקטע סעלערי |
| 2 לעפעל סמעטענע, זיסע | סעליר-זאלץ |
| 2 לעפעל דין-צורייבענע נים | פרענטש דרעסינג. |

וועגעטארישער קאך-בוך

רייכט פאנאנדער גוט דעם קעז מיט די סמעטענע. מישט צונויף מיט סעלערי און האַלב פון די ניס. פארפראוועט מיט זאלץ צום טעם. מאכט דערפון קייקעלאך די גרויס פון א גוס. וואַלגערט עס איין גוט אין די צוריבענע ניס. צולייגט עס אויף לעמאַס־בלעטער, און באגיסט עס מיט פרענטש דרעסינג.

קעז סאַלאַד 2 45

רייכט פאנאנדער קריס־קעז אָדער אַנדערען גוטען קעז מיט אַ ביסעלע צומאַלענע ניס אָדער מאַנדלען (פינגאַליא ניס זיינען בעסער פון אלע אַנדערע) און דיין־צוהאַקטע פעטרושקע אָדער וואַסער־קעס, גרינע אָדער רויטע זיסע פעפער, און אַ ביסעל צוריי־בענעם האַרטען ברויט. מאַכט דערפון קייקעלאַך, צולייגט עס אויף לעמאַס־בלעטער אָדער מאַכט אזוי ווי אַ נעסט פון די צובראַקטע יונגע קרויט. באַגיסט עס אויבען מיט מאיאָנעז אָדער אַן אַנדער דרעסינג און באַשיט אויבען מיט צוהאַקטע פעטרושקע.

קעז און פלאַמען סאַלאַד 46

ווייקט איין פלוֹמען ביז זיי ווערען ווייך. זייט אַפ. נעמט אַרויס די ביינדלעך. פילט עס אַז מיט גוטען קעז, פרישען, אָדער קריס־קעז. צולייגט עס אויף לעמאַס־בלעטער, באַגיסט מיט דרע־סינג און באַשיט מיט פעטרושקע, צוהאַקטע.

קעז געפילטע גרינע פעפערס 47

1/2 גלאַז קריס־קעז אָדער גוטען	2 לעפעל צומאַלענע ניס
היימישען קעז	
2 לעפעל צוהאַקטע פעטרושקע	1 לעפעל ברויט־ברעקלאַך
לעמאַס־בלעטער	גרינע זיסע פעפערס

שניידט אַפּ דעם וואַרצעל־זייט פון די גרינע פעפערס, ריי־ניגט גוט אויס פון אינווייניג. וואַשט גוט אויס און לאָזט עס ווייקען אין קאַלטע וואַסער פאַר 15 מינוט. צורייכט גוט און מישט צונויף די קעז, פעטרושקע, ניס און ברויט־ברעקלאַך. באַזאַלצט

וועגעטארישער קאך-בוך

מיט סעלערי, זאלץ צום טעם. פילט אן די פעפערס גאנץ שטייף. צושניידט עם אויף דינע רונדע שטיקלאך, צולייגט אויף לעמאס-בלעטער. באגיסט מיט גוט-אפגעשלאגענע סמעטענע צונויפגעמישט מיט א ביסעלע לימענע-זאפט און באזאלצען צום טעם. לייגט ארום מיט די אָנגעשניטענע זיסע אונערקעס, און באשיט מיט דין-צור-האקטע פעטרושקע אָדער וואסער-קרעם.

פּיינ-עפּעל (אַנאַנס) סאַלאַד 48

1 גלאָז צובראָקטע פּיינעפּעל 2 מיטעלע עפּעל
(אַנאַנס)
מאַיאנעז דרעסינג
 $\frac{1}{4}$ גלאָז צוקוועטשטע מאַנדלען
אָדער פינגאָליאָנים
 $\frac{1}{2}$ גלאָז דין-צוהאַקטע סעלערי
צובראָקט די עפּעל. די פּיינעפּעל און סעלערי. צוקוועטשט אָדער צומאַלט די ניס. מישט צונויף אַלעס אינאיינעם מיט מאַ-יאַנעז, צולייגט אויף לעמאס-בלעטער און באשיט אויבען מיט דין-צומאַלענע ניס.

פּרוכט סאַלאַד 49

1 גלאָז צושניטענע אויף שטיק-
לאך פּיינעפּעל (אַנאַנס) $\frac{1}{4}$ דין-צושניטענע פּייגען אָדער
3 מיטעל-גרויסע עפּעל טייטלען.
 $\frac{1}{2}$ גלאָז פּערסיקעס (פּיטשעס)

צושניידט און מישט צונויף אַלעס אינאיינעם. קיהלט עם גוט אָן. באגיסט מיט אַ ביסעל גומען שימערען האַניג אָדער פּרוכט-סאַס.

פּרוכט סאַלאַד 50

גלייכע מהיילען צושניטענע אויף קליינע שטיקלאך פּיינעפּעל (אַנאַנס), אפּעלסינע, עפּעל און פּיטשעס (פּערסיקעס), גיסט פּאַ-נאַדער אין שערבּעט-גלעזער, אָדער גלעזערנע שאַכלאַך. לייגט אַרויף אַ רויטע קאַרש אויבען.

וועגעטארישער קאך-בוך

פרוכט סאלאד 51

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאך, כאנאנאס, בארן, פלוימען אָפגעשיילטע און אַרויסגענומען די ביינדלאך. באַניסט עס מיט פרוכט־סאַס און באַשיט מיט צורייבענע ניס.

פרוכט סאלאד 52

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאך, עפעל, אַפּרי-קאָטען אָפגעשיילט און אַרויסגענומען די ביינדלאך. טייטלען אַדער פייגען איבערגעמישט מיט ניס אַדער מאַנדלען, צושניטען אויף קליינע שטיקלאך. באַניסט מיט פרוכט־סאַס, אַדער אויפגעשלאָ-גענע זיסע סמעטענע (סליווקעס).

באַמערקונג: אַלע פרישע יאָנדעס, זוען צייטיג, זיינען זעהר גוט אַלס פרוכט־סאלאד, מיט אַנדערע פרוכט אַדער אַליון. מיט זייער אייגענעם זאַפט, מיט פרוכט־סאַס אַדער מיט אויפגעשלאָ-גענע זיסע קרים.



X

פ א ר ש פ י י ז

53 געדעמפמע אויסטער פלענט (סאלסיפיע)

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1 בינטעל אויסטער פלענטס | 3 ציבעלעם |
| 3 לעפעל פוטער | $\frac{1}{2}$ גלאז זאווערע סמעטענע |
| 2 אייער | |
| 1 גלאז וואסער | זאלץ און עטוואס פעפער |

צובראקט דין די אויסטער פלענטס און ציבעלע. לייגט אריין פוטער און וואסער, קאכט ביז ווייד, נעמט אַרונטער פון פייער, שלאַנט אריין די אייער ביז וואנען עס איז נאָך גאנץ הייס, מישט צונויף מיט די סמעטענע, שטעלט אַרויף אויף אַ קליינעם פייער פאר 5 מינוט.

54 געהאקטער ענג פלענט

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 ענג פלענט | 3 ציבעלעם |
| 2 גרינע זיסע פעפער | 4 לעפעל אויל |
| לעמענע זאפט | 2 הארטע אייער |
| אַ שטיקעל חלה | זאלץ און עטוואס פעפער |

באקט אויף דעם ענג פלענט גאנץ ווייד, קילט אָפּ, שוילט אָפּ, האקט איין גאנץ דין מיט די אלע איבעריגע זאכען, פארבראָד וועט מיט אויל, לעמענע זאפט און זאלץ צום טעם, דערלאנגט עס אויף לעמעס (סאלאטע) בלעמער, פארפוצט מיט צושניטענע אר- גערקעס אָדער מאסלינעס.

55 קעז און גרינע פעפער פריקאזע

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 3 גרינע זיסע פעפער | זאלץ |
| $\frac{1}{4}$ פונט גוטע קעז | 2 ציבעלעם |
| 4 עם לעפעל פוטער | 3 אייער |
| 4 עם לעפעל וואסער | 2 טאָמייטאָס |
| 5 לעפעל מצה-מעהל אָדער | זויערע סמעטענע |
| ברויט ברעקלעך | פעפער |

וועגעטארישער קאך-בוך

רייניגט גוט אויס דאס פעפער פון אינוועניג, כאקט אויף אן אויווען אזוי ווי איין קארטאפעל; ווען פארטיג, צוהאקט גאנץ דין צוזאמען מיט די ציבעלע. מישט אויס גוט מיט דעם קעז, מעהל, פוטער און אייער, פארזירט די וואסער מיט די דין צובראקטע טאג-מייטאם, ווען די וואסער זירט מאכט אויס גאנץ קליינע קייקעלעך, לייגט אין די זידיגע וואסער אריין, זאלץ און פעפער צום טעם און פוטער, קאכט פאר איין האלבע שטונדע אויף א מיטלען פייער, ניסט אריין די סמעטענע, קאכט פאר 5 מינוטען לענגער.

געפילטע מערען 56

1 בינטעל פעטרושקע	4 גרויסע מעהרען
3 לעפעל ניס דין צומאָהלען	2 אייער
4 לעפעל ברויט-ברעקלאך	1 ציבעלע
$\frac{1}{2}$ גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי-טאם	3 לעפעל פוטער
	זאלץ
	1 גלאָז וואסער

שניידט אויס פון אינווייניג די מעהרען ווי פיעל מען קען, צוהאקט עס גאנץ דין מיט די פעטרושקע, אָדער צומאָהלט, שיט אריין די ניס דין צומאָהלען, מישט אויס מיט די אייער, פוטער, זאלץ און פעפער, אויך ברויט-ברעקלאך, פילט אן די מעהרען, פאר-זירט די וואסער מיט טאָמייטאם און דין-צובראָקטע ציבעלעס, לייגט אריין פוטער, לייגט אריין די מעהרען, קאכט ביז ווייך.

געדעמפטע קרויט 57

1 מיטעל קעפעל קרויט	1 גלאָז וואסער
1 גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי-טאם	3 ציבעלעס
טאם	4 עם לעפעל פוטער אָדער אויל
זאלץ	פעפער

צובראקט גאנץ דין די קרויט און ציבעלעס, ניסט אריין די וואסער, לייגט אריין די פוטער, זאלץ און פעפער, קאכט פאר א

וועגעטארישער קאך-בוך

האלבע שטונדע אויף א מיטעלען פייער, גיסט אריין די טאמיר-טאם, קאכט פאר נאך א האלבע שטונדע.

טאמירטאם טאוסט 58

1 גלאז געקאכטע און צוריענע 2 לעפעל אמעריקען אדער הא-
לענדער קעז טאמירטאם
 $\frac{1}{2}$ גלאז דין צוריענע נים פינגאלען-פילבערט
טאוסט אדער מאנדלען

צולייגט דעם באשמירטען מיט פוטער טאוסט אויף לעטאם
בלעטער, מישט צונויף די אויפגעקאכטע און דורכגעריבענע טא-
מירטאם אין א ביסעל וואסער מיט די קעז און נים, קאכט ביז די
קעז וועט צוגעהן, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, באגיסט
אויף דעם טאוסט, דערלאנגט הייסערהייט.

מישטאס 59

2 גרינע זיסע פעפערס 3 ציבעלעם
 $\frac{1}{2}$ עגג פלענט
3 עם לעפעל פוטער 3 טאמירטאם
1 גלאז וואסער זאלץ און פעפער צום טעם

רייניגט גוט אויס די פעפערס פון אינווייניג, צובראקט עם דין
מיט די עגג פלענט, און די ציבעלע, לייגט אריין פוטער, זאלץ און
פעפער, גיסט אריין די וואסער, קאכט ביז ווייד, צובראקט קליינע
שטיקלעך טאמירטאם, מישט די אלע זאכען צוזאמען, קאכט פאר
10 אדער 15 מינוטען לענגער.

געבראמענע עגג פלענט 60

1 עגג פלענט, מיטעל גרויס 1 איי
4 עם לעפעל מעהל 1 טיי לעפעל זאלץ
4 עם לעפעל פוטער $\frac{1}{2}$ גלאז מילך

צושניידט דעם עגג פלענט אויף דינע שטיקלאך, צושלאגט

וועגעטארישער קאך-בוך

די איי מיט די מילך, מישט צונויף די מעהל און זאלץ, טונקט די שטיקלאך ענג פלענט אין די מילך און איי, דאן אין די מעהל און ווידער אין איי. צולייגט אויף א בלעך מיט פוטער געשמירט. בראט אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז ווייך. דערלאנגט מיט טאמייטאסאום.

געבראָמענע שוועמלעך 61

5 ציבעלעס	1/2 פונט שוועמלעך
זאלץ און פעפער צום טעם	4 עסלעפעל פוטער
3 קארטאפעל	2 לעפעל מעהל
1 הויפט פעטרושקע	2 גלאז וואסער

צובראקט נאנץ דין די שוועמלאך און ציבעלע, שיט אריין די זאלץ און פעפער, לייגט אריין די פוטער. קאכט 1 שטונדע אויף א מייטעלען פייער. בראקט אריין דין די קארטאפעל, קאכט ביז ווייך. ווען פארטיג, מישט צו די מעהל, וועלכע איז וועט שיטען צו ביסלאך און מישען. קאכט 2 מינוטען, און דערלאנגט.

קרויט סורפרייז 62

4 עסלעפעל מעהל	גאנצע בלעמלאך קרויט
1/2 גלאז מילך	2 אייער
3 ציבעלעס	א ביסעל זאלץ
4 לעפל פוטער	3 טאמייטאם

בריהט אפ די קרויט מיט זידענדיגע וואסער, דעקט צו, לאזט שטעהן פאר 10 מינוט. זייט אפ, מישט צונויף די זאלץ מיט די מעהל, צושלאנגט די אייער מיט די מילך, טונקט איין די בלעמלאך פון די קרויט און די מילך מיט די אייער, נאכדעם אין די מעהל און ווידער אין די מילך מיט די אייער, לייגט צונויף און וויקעלט צונויף שטייף. לייגט אויס אויף א בלעך, אויסגעשמירט מיט קאלטע פוטער. באקט אין א הייסע אויווען ביז ברוין. ווען פארטיג, לייגט צונויף אין א פאז. צובראקט ציבעלע און טאמייטאם, ניסט אריין א ביסעל וואסער, לייגט אריין פוטער, און בראט אין א הייסען אויווען ביז די טאמייטא אין פארטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך

געפילטע קרויט 63

- 2 גלעזער דין-צוהאקטע מעהרען זאלץ
 1 קעפעל קרויט, ניט קיין 1 גלאז שוועמלאד, דין צוהאקט
 שטייפע 3 אייער
 2 ציבעלעס, דין צוהאקט 3 לעפעל פוטער
 1 גלאז ברויט-ברעקלאד פאפריקא

לייגט אריין די קרויט אין קאלטע, עטוואס באזאלצענע וואַ-
 סער, און קאכט פאר 5 מינוט. זייט אָפּ, נעמט פאנאנדער די בלעך
 טער וויפיעל מען קאן, לאָזט אַפּסיחלען, מישט צונויף די שוועמלאד
 מיט די ציבעלע דין צוהאקט, שלאַגט אַריין די אייער, לייגט אַריין
 די פוטער. שיט אַריין די ברויט-ברעקלאד און מאַכט עס געדיכט
 (נאָר ניט צו געדיכט). פאַרפראַוועט צום טעם, פילט אָן די קעפעל
 קרויט צווישען די בלעטלאד גאַנץ שטייף. פאַרדעקט די בלעטער
 און פאַרכינגט שטייף מיט אַ פאַדים. לייגט אַריין אין אַ פאַז,
 בראַקט אָן ציבעלע, לייגט אַריין פוטער און באַניסט מיט טאַמייטאַ-
 סאַם, און בראַט עס צוגעדעקטערהייט פאַר איין שטונדע ביז עס
 ווערט ווייד, באַניסענדיג פון צייט צו צייט מיט דעם סאַם. ווען
 פאַרטיג, שניידט עס אין שטיקלאד און באַניסט עס מיט סאַם.

אידישע אַפעטייזער 63א

- $\frac{1}{4}$ גלאָז לינזען לענטילס 2 ציבעלעס דין צובראקט און
 $\frac{1}{2}$ גלאָז וואסער איינגעפרעגעלט אין דעם אויף
 1 לעפעלע פינאטס-פוטער ביז גוט ברויין
 1 רויע איי 2 רויע ציבעלעס
 2 לעפעלאד אָנגעריבענע אמערי- 1 האַרט אויפגעקאָכטע איי
 קאן אָדער האַלענדער קעז $\frac{1}{2}$ לעפעלע זאלץ
 4 לעפעל אויף

ווייקט אָן די לינזען איבערנאַכט אין דער וואסער. קאָכט עס
 אויף — אין דער זעלבער וואסער ביז פאַרטיג; זייעט גוט אָפּ און
 צומאַהלט עס אָדער דייכט דורך — דורך אַ מעטאלענעם זיפעל,
 מישט אַריין דעם אָנגעריבענעם קעז. די פינאט פוטער און די
 רויע איי, מאַכט אַ לאַטקע ארום צוויי פינגער די גרעב, און באַקט

וועגעטארישער קאך-בוך

עס אין א מיטעל הייסען אויווען פאר א האלבע שטונדע. נעמט ארויס, קילט עס אפ, און צוהאקט עס גאנץ דין, — מיט די הויז ציבעלע. די אויפגעקאכטע הארטע איי און די איינגעפרעגעלטע ציי-בעלע מיט די אויל, באזאלצט צום טעם און דערלאנגט עס אויף לעמאס בלעטער.



XI

זו פ.

קרים זופ (געדיכטע זופ) 64

קרים זופ, איז א געדיכטע זופ פון גרינסען, וועלכע מען מאכט געדיכט אדער דורך דעם וואס מען צורייכט די ווערושע-טייבעלס פון וועלכע די זופ ווערט געמאכט, אדער מיט א ספע-ציעלען קרים, וועלכער מאכט עס געדיכט. די קרים-זופען זיינען די מעהר נארהאפטניגע.

פאר יעדע צוויי גלעזער אויפגעקאכטע ווערושעטייבעל זופ, נעמט 1 גלאז קרים געמאכט פון:

1 לעפעל פוטער	ספייסעל, אדער סוויט מאר-
1 לעפעל מעהל	דואראם
1 גלאז מילך	דין - צוהאקטע סעלערי שפיצען
א ביסעל פאפריקע, זיסע	מיט די בלעטלאך, אדער
א ביסעלע זאלץ	גרינע פעטרושקע, איינע פון
$\frac{1}{2}$ לעפעלע דין-צורבענע האל-	זיי.

לאזט פאנאנדער די פוטער און רייכט אריין אין דעם די מעהל, אז עס זאל ניט זיין קיין שטיקלאך, גיסט צו ביסלעפוויון די מילך, רייבענדיג. פארפראוועט עס מיט זאלץ און ספייסעס צום טעם און קאכט עס גוט אויף ביז עס ווערט גלאט און געדיכט ווי קרים. גיסט עס אריין אין דער זופ און מישט גוט אויס. איהר קאנט עס אויך נוצען פאר אנדערע געריכטען, פאר געקאכטע גרינסען און בראטען.

בעבלאך קרים זופ 65

2 גרויסע ציבעלעס	% גלאז ליימא (פלאטשיגע)
א שטיקעל קרויט	בעבלאך
זאלץ	1 מיטעלע מעהר
	5 גלעזער וואסער

וועגעטארישער קאך-בוך

וואשט עס איבער, באזאלצט צום טעם. קאכט ביו די בעבלאד צוקאכען זיד. נעהמט ארויס די קרויט און רייבט אלעס דורך, דורך א זיפעל. עס דארף אויסזידען. זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים. איהר קאנט אריינגיסען צוויי לעפעל זויערע סמעטענע.

מעהרען קרים זופ 66

2 גרויסע ציבעלעס	2 גלעזער צובראקטע מהרען
4 לעפעל אנגעבראקטע סעלערי	4 גלעזער וואסער
זאלץ	1 גרויסע קארטאפעל

שילט אפ, וואשט איבער און צובראקט אלעס. לאזט קאכען ביו עס ווערט ווייד. רייבט עס דורך א מעטאלענע זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים, און לאזט פארזידען.

אספאראגוס (ספארזא) קרים זופ 67

2 גרויסע ציבעלעס	2 גלעזער צובראקטע אספאראגוס
1 גרויסע קארטאפעל	4 גלעזער וואסער
זאלץ	עטליכע שטיקלאד סעלערי-שפי-צען מיט די בלעטער

וואשט גוט איבער די גרינסען. שילט אפ די ציבעלע און קארטאפעל און צובראקט. באזאלצט צום טעם און לאזט שטארק פארזידען אפגעדעקט, פאר 10 מינוט. נאכהער לאזט עס קאכען אויף א שטילען פייער צוגעדעקט ביו עס קאכט זיד אויף. ווען עס איז פארטיג, רייבט עס אלעס דורך — דורך א מעטאלענער זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען אינגאנצען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים. איהר קאנט אריינגיסען עטליכע לעפעל זויערע סמעטענע, אויב איהר ווילט.

ווענעטארישער קאך-בוך

ארבעס קרים זופ 68

% גלאז צישפאלטענע ארבעס, 2 גרויסע ציבעלעס
 גרינע אדער געלע
 1 מיטעלע מעהר
 1 סעלערי-ווארצל
 4 גלעזער וואסער
 זאלץ
 וואשט אלעס איבער, באזאלצט, קאכט ביז די ארבעס וועט
 זיך פאנאנדערקאכען. רייבט אויס דורך א זיפעל, און מישט צונויף
 מיט 1 גלאז צוגעגרייטע קרים. לאזט פארזידען.

טאמייטא קרים זופ 69

3 גרויסע טאמייטאס (באקלא) 1 לעפעלע סוקרוזע (סארו)
 קראכמאל
 זשאנעס
 4 גלעזער מילך
 1 לעפעל פוטער
 סעלערי, זאלץ
 1 לעפעל מעהל
 1 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע
 צובראקט די טאמייטאס, ניסט אריין א ביסעלע וואסער.
 קאכט עס אויף מיט די פעטרושקע און זאלץ צום טעם און רייבט
 דורך דורך א זייער, זאל זיין צוויי גלעזער סאס (זופ). רייבט פא-
 נאנדער דעם קראכמאל צוגיסענדיג ביסלעכווייז דעם זופ. זאל ניט
 זיין קיין שטיקלאך. לאזט עס פארזידען.
 לאזט פאנאנדער די פוטער. רייבט אריין די מעהל, און ניסט
 צו ביסלעכווייז די מילך — גוט הייסע — רייבענדיג, זאל ניט
 בלייבען קיין שטיקלאך. לאזט עס פארזידען. מישט עס צונויף מיט
 די טאמייטא-זופ און דערלאנגט עס גלייך. מען קאן אריינגעבען
 א ביסעלע ברוינעם צוקער, אויב איהר ווילט.

לינזען קרים זופ 70

1 גלאז לינזען
 2 לעפעל צובראקטע פעטרושקע
 2 מיטעלע מעהרען, צובראקטע
 1 לעפעל פוטער
 1/2 גלאז צובראקטע טאמייטאס
 1 לעפעל מעהל
 1 גרויסע ציבעלע

וועגעטארישער קאך-בוך

קלייבט איבער און וואשט אויס די לינען און וויקט אן איבער נאכט. קאכט עס אויף, לייגט אריין די צובראקטע ציי בעלע, מעהרען, טאמייטא און האלב פון די פעטרושקע. קאכט ביו פארטיג. רייבט עס דורך דורך א זייער. לאזט פאנאנדער די פוטער. רייבט אריין די מעהל, גיסט צו ביסלאכוויין א האלבע גלאז הייסע וואסער רייבענדיג. מישט צונויף מיט די לינען, זאל אויס קומען 4 גלעזער. פארפראוועט צום טעם און לאזט פארזידען.

משעסנאט (קאשמאנעס) קרים זופ 71

1 גלאז צוקוועטשטע משעסנאטס 2 גלעזער וואסער זאלץ און ספייסעס צום טעם.

שטעכט אן מיט'ן שפיץ פון א מעסער די ניס. לייגט אריין אין א באקבלעד און שטעלט אריין אין א הייסען אויווען עס זאל זיך אויפבאקען. ווען פארטיג, נעמט ארויס, שוילט אפ און צו רייבט עס דין. גיסט עס אן מיט 2 גלעזער וואסער. קאכט עס אויף, זאל אויסזידען האלב, פארפראוועט צום טעם, און מישט צונויף מיט 1 גלאז קרים-סאס.

קרים קעז זופ 72

1 לעפעל פוטער	1 לעפעל מעהל
1 גרויסע ציבעלע	3 גלעזער מילך
3 לעפעל צוריבענעם האלענדער-קעז	סעלערי, זאלץ
	2 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע

לאזט פאנאנדער די פוטער. צובראקט דין די ציבעלע און לאזט קאכען ביו די ציבעלע ווערט גאנץ ווייד, רייבט אריין די מעהל און גיסט אריין ביסלאכוויין די מילך, גוט אָנגעווארימט, רייבענדיג, זאל גיט זיין קיין שטיקלאך. גיסט אריין אין א צוויי-ענדיגען טאפ. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. לייגט אריין דעם קעז, קאכט אויף הייסע וואסער ביו דער קעז צוגעהט. לייגט אריין די פעטרושקע.

וועגעטארישער קאך-בוך

וועדזשעמייבעל קרים זופ 73

- 3 גלאז ליימארבעבלאד (בלאז) 2 מיטעלע קארטאפעל
 טשינע) 1 לעפעל פוטער
 צוויי היבשע ציבעלעם 4 גלעזער וואסער
 1 טאמייטא (באקלאזשאן) זאלץ צום טעם
 2 שטיקלאד סעלערי (סעלדערע) ספייסעס אָדער סוויט מארדנאָ-
 2 מיטעל-גרויסע מעהרען ראם
 צושיילט און וואשט גוט איבער די גרינסען. גיסט אַרײַן די
 וואסער. לאָזט עס פארזירען און קאכט אויף אַ שטאַרקען פײער
 פאַר 10 מינוט, אויפגעדעקט. נאכהער דעקט עס צו, נאָר ניט
 אינגאנצען און לאָזט פאַמעלאד קאכען ביז די בעבלאד ווערען
 ווייך. רייבט עס אַלעס דורך דורך אַ זײער, באַזאַלצט און פאַר-
 פראוועט צום טעם. לייגט אַרײַן די פוטער, וואַרעמט עס גוט אָן.
 מען קאן אויך אַרײַנגיסען עטליכע לעפעל זײערע סמעטענען.

קירבעס זופ 74

שיילט אָפּ און צושניידט אויף שטיקלאד דעם קירבעס. דאַמפט
 אין אַ ביסעל וואסער ביז עס ווערט ווייך, רייבט עס דורך אַ
 זיפעל אין אַ ראָבעל טאָפּ. גיסט אָן מיט מילך. לייגט אַרײַן אַ
 שטיקעל פוטער, פאַרפראוועט מיט זאלץ און נאַטמעג אָדער אַ בײ-
 סעלע צימרינג צום טעם. גיסט אַרײַן 2 גוט אָפּגעשלאָגענע אײ-
 געלעבלאד, קאכט עס אויף הייסע וואסער פאַר עטליכע מינוט. עס
 דאַרף זײַן גאַנץ געדיכט. אויב מען וויל עס האַבען עמוואַס זיסלאד,
 לייגט אַרײַן אַ ביסעלע ברוינעם צוקער.

גרינע בעבלאך סטרוטשקעס (סטרינג בינס) זופ 75

- 1 גלאָז צובראָכענע בעבלאך 1 בעלעלאד
 סטרוטשקעס 1 סעלערי-וואַרצעל (סעלערי-
 2 ציבעלעם נאב)
 2 מיטעלע קארטאפעל זאלץ
 6 גלעזער וואסער 1 לעפעל גרינע פעטרושקע, דיז
 2 מיטעלע מעהרען צוהאַקט.
 2 שטעקלאך סעלערי מיט די 1 לעפעל פוטער

וועגעטארישער קאך-בוך

שיילט אָפּ, צובראָקט די גרינסען, גיסט אָן מיט וואַסער, לייגט אַרײַן די ציבעלע, באַזאַלצט און לאָזט פאַרזידען אויף אַ שטאַרקען פּײַער פאַר 10 מינוט. נאכהער קאכט עס אויף אַ שטילען פּײַער ביז פאַרטיג. נעמט אַרויס די ציבעלע, לייגט אַרײַן די פעטרושקע און די פוטער, לאָזט פאַרזידען. אויב עס איז שטאַרק אויסגעזאָדען, דערגיסט מיט אַ ביסעלע וואַסער אָדער מילך.

בעבלאך זופ 76

1 פעטרושקע-וואַרצעל	1 גלאָז בעבלאך
זאַלץ	2 ציבעלעס
ספּײַסעס, צומאַלענע	1 קאַרטאָפּעל
2 קוואַרט וואַסער.	1 לעפעל פוטער
	2 מיטעלע מעהרען

שיילט אָפּ, צובראָקט און וואַשט גוט אויס די גרינסען און די בעבלאך. גיסט אָן מיט וואַסער. לייגט אַרײַן די ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, קאכט ביז פאַרטיג. פאַרפראַוועט צום טעם. לייגט אַרײַן די פוטער, לאָזט פאַרזידען.

לינזען זופ 77

די זעלבע ווי בעבלאך-זופ. נאָר אנשטאט די בעבלאך נעמט לינזען

דר. מישלאַוו'ס געזונדהייט-זופ 78

1 טאַמײַטא	2 לעפעל טרוקענע שוועמלאך
2 ציבעלעס	2 מיטעל-גרויסע מעהרען
1 שטעקעל סעלערי מיט די בלעטלאך	2 מיטעל-גרויסע קאַרטאָפּעל (ניט געשיילט)
סעלערי, זאַלץ און סוויט מאַר-דזאראם.	1 מיטעל-גרויסע פעטרושקע-וואַרצעל
	$\frac{3}{4}$ גלאָז לײַמא-בעבלאך

לאָזט פאַרזידען די בעבלאך אין אַביסעל הייסע וואַסער פאַר 5 מינוט. זײַעט אַראָפּ די וואַסער און שיילט אָפּ, צובראָקט אויף

וועגעטארישער קאך-בוך

קליינע שטיקלאך די מעהרען, קארטאפעל, פעטרושקעס און שוועמ-לאך. לייגט אריין די אפגעשיילטע ציבעלע און סעלערי. גיסט אריין צוויי קווארט וואסער. לאזט עס זידען שטארק פאר 10 מינוט, אפגעדרעקט, נאכהער קאכט עס אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט מיט א ביסעלע סוויט מארדזאראם, לאזט פארזידען. רייבט עס אלעס דורך א זיפעל. עם דארף בלייבען ארום 6 גלעזער.

זופ פון גרינע ארבעס 79

2 מיטעלע מעהרען	1 גלאז גרינע ארבעס
1 שטיקעל קרויט	2 ציבעלעס
1 טאמייטא	2 מיטעלע קארטאפעל
זאלץ און א ביסעל פאפריקע	6 גלעזער וואסער

קאכט עס אויף א שטילען פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. לייגט אריין די פוטער און לאזט פאר-זידען.

קאליפלאוער זופ (בלומען-קרויט) 80

2 ציבעלעס	¼ פונט ווייסע בעבלאך
1 מעהר	¼ פונט קרויט
1 סעלערי-ווארצעל (נאב)	1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט
1 קווארט מילך	רושקע
1 קעפעל קאליפלאוער	1 קווארט וואסער
	2 לעפעל פוטער

גיסט אן מיט וואסער די בעבלאך, מעהרען, ציבעלע, קרויט, סעלערי, פעטרושקע און זאלץ. קאכט אויף א שטילען פייער פאר 1½ שטונדע. יוען פארטיג, רייבט דורך, צובראקט אויף גאנץ קליי-נע שטיקלאך די קאליפלאוער. לייגט אריין אין די זופ. דערניסט מיט די מילך, לייגט אריין די פוטער. קאכט ביז ווייך פאר ¼ שטונדע. מען קאן עם אויך פארקאכען מיט א ביסעל האבערנע גרייפלאך.

וועגעטארישער קאך-בוך

שוועלעך זופ 81

1/2 פונט פרישע, אָדער 1/4 גלאַז געטריקענטע שוועמלאך	1/4 פונט בעבלאך
1/4 פונט רייז, אָדער באַרלי- גרייפלאך	2 ציבעלעס
2 קארטאָפּעל, גרויסע	3 לעפעל פוטער
זאַלץ און פעפער צום טעם.	3 קוואַרט וואַסער
	1 גרויסער מעהר

ניסט אַז מיט וואַסער די דיז-צובראַקטע שוועמלאך, בעבלאך, רייז, זאַלץ און פעפער. קאַכט ביז ווייך, צובראַקט דין די ציבעלע. פּרעגעלט מיט די פוטער ביז ברוין. צובראַקט דין די קארטאָפּעל. לייגט אַלעס אַריין אין דער זופ, קאַכט ביז די קארטאָפּעל ווערט ווייך. פאַרקאַכט מיט די גרייפלאך.

סעלערי זופ 82

3 קוואַרט וואַסער	1/2 פונט אַרבעס
2 מעהרען	3 ציבעלעס
1/2 פונט קרויט	1 טאַמייטא
2 לעפעל פוטער	2 גלעזער סעלערי מיט די בלעט
זאַלץ	לאך, צובראַקט דין

ניסט אַז מיט וואַסער די קרויט, מעהרען, אַרבעס, טאַמייטא, ציבעלע, פוטער, און באַזאַלצט צום טעם. לאַזט קאַכען פאַר 1 1/2 שטונדע אויף אַ קליינעם פייער. ווען פאַרטיג, זייט אָפּ, צובראַקט דין די סעלערי, לייגט אַריין אין דער זופ, קאַכט ביז ווייך. מען קאן עס פאַרקאַכען מיט גרייפלאך.

די זעלבע וועג קאן מען קאַכען פון אַלע אַנדערע גאַרטען-גרינס, וועלכע מען נעמט אַנשטאט די צובראַקטע סעלערי.

קרויט זופ 83

1 קארטאָפּעל	1 פונט קרויט
1/2 לימענע-זאַפּט	2 ציבעלעס

וועגעטארישער קאך-בוך

זאלץ	¼ פונט בעבלאך
3 קווארט וואסער	¾ גלאז קרים
2 עס-לעפעל פוטער	2 טאָמייטאס
	1 מעהר

צובראָקט דין די קרויט, מעהרען, ציבעלע און טאָמייטאָס. גיסט אָן מיט די וואַסער. לייגט אויך אַרײַן די בעבלאך. קאַכט פאַר אײַן שטונדע. לייגט אַרײַן קאַרטאָפּעל, אויך פּוטער. לאַזט קאַכען ביז אַלעס ווערט ווייך. פאַרפּראַוועט מיט לימענע-זאַפט צום טעם. דערלאַנגט מיט קרים פאַרווייסט.

קאַרן (קוקורוזע) צשאַוודער 84

1 לעפעל דיך-צוהאַקטע גרינע פעטרושקע	1 גרויסע קאַרטאָפּעל
1 גלאַז אָנגעשאַבענע זיסע קאַרן (קוקורוזע)	1 גרויסע ציבעלע
פאַרסליי (פעטרושקע)	4 לעפעל זיסע סמעטענע
	1 געלכעל אויפגעשלאָגען

שייט אָפּ און צושניידט די קאַרטאָפּעל און ציבעלע אין די קאַרן. גיסט אַרײַן אַ ביסעל וואַסער עס זאָל עס נאָר צודעקען. לאַזט לייכט זירען, ביז די ציבעלע און קאַרטאָפּעל ווערען ווייך. גיסט אַרײַן די מילך און סמעטענע. באַזאַלצט צום טעם. לאַזט פאַרזידען. נעמט אַראָפּ פּון פייער, שלאַנגט אַרײַן דעם אויפגע- שלאַגענעם געלכעל. לייגט אַרײַן די פאַרסליי.

לאַימאָ בעבלאָך זופּ 85

1 לעפעל צוהאַקטע פעטרושקע	1 גלאַז בעבלאָך
2 ציבעלעס	2 מעהרען
1 קאַרטאָפּעל	2 עס-לעפעל פּוטער
1 טאָמייטא	2 קוואַרט וואַסער
זאלץ	

גיסט אָן די בעבלאך, מעהרען, טאָמייטא, ציבעלע און קאַר- טאָפּעל מיט וואַסער. קאַכט ביז ווייך. רייבט אַלעס דורך דורך אַ

וועגעטארישער קאך-בוך

זיפעל. לייגט אריין די פוטער און די צוהאקטע פעטרושקע און לאזט פארזידען. מען קאז עס אויך פארקאכען מיט גרייפלאך.

מילך זופ 86

1 גלאז צובראקטע קארטאפעל 1 גרויסע ציבעלע
 $\frac{1}{2}$ גלאז צובראקטע מעהרען זאלץ
 $\frac{1}{2}$ גלאז צובראקטע פאסטערנאק 2 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע
 3 גלעזער מילך 1 לעפעל פוטער

וואשט איבער און צובראקט די גרינסען. גיסט אן מיט א ביסעל וואסער און קאכט ביז פארטיג. נאכהער גיסט אריין די מילך. לאזט עס פארזידען. פארפראוועט צום טעם. אזא זופ קאז מען אויך פארקאכען מיט וועלכע מען וויל גרייפלאך.

מילך זופ מיט לאקשען 87

גיסט אריין $\frac{3}{8}$ מילך און $\frac{1}{8}$ וואסער אין א דאפעלטען מאָפּ און לאזט עס פארזידען. לייגט אריין לאקשען און קאכט עס אויף הייסע וואסער ביז פארטיג. פארפראוועט צום טעם. באשפריצט מיט א ביסעל די-צוהאקטע גרינע פעטרושקע. לייגט אריין א שטיקעל פוטער.

א ביסעלע צימרינג, אָדער נאָטמעג, קאָז מען אַריינשיטען און אַ ביסעלע צוקער צום טעם, אויב איהר ווילט.
 ריין מיט מילך, סאגא אָדער פערלגרויפען מיט מילך, קאנען געקאכט ווערען אין דער זעלבער וועג.

פרוכט זופ 88

וואשט איבער און וויקט אן איבער נאכט $1\frac{1}{2}$ גלעזער פלוין מען אָדער טרוקענע שווארצע פייגען, און $\frac{1}{2}$ גלאז ראזשינקעס. קאכט עס אויף א שטילען פייער און צוויי קווארט וואסער (אינר איינעם מיט די וואסער אין וועלכער עס האט זיך געוויקט). לייגט אריין אַ ביסעלע צימערינג, אויב איהר ווילט. עמליכע טראָפען ליי-

וועגעטארישער קאך-בוך

מענע-זאפט און א ביסעלע אָנגעריבענע לימענע-שאַלעכץ. קאכט ביז די פרוכט ווערט גענוג ווייך. עס איז בעסער צו עסען ווען עס איז קאלט.

בוריקעם באַרשט 89

4 מיטעל-גרויסע בוריקעם	1/2 גלאָז לאַימא-בעכלאך
6 מיטעל-גרויסע טאָמייטאס	1 גלאָז דין-צובראָקטע קרויט
3 קוואַרט וואַסער	2 קארטאָפּעל
3 לעפעל פוטער	זאלץ צום טעם
1 גלאָז זויערע סמעטענע	לימענע-זאפט צום טעם

בריהט אָפּ די בעכלאך מיט זידענדיגע וואַסער און גיט עס אַ קאך פאַר עטליכע מינוט. זייט אָפּ די וואַסער (גיסט ניט אַרויס). שיילט זיי אָפּ, גיסט אָן מיט די אָפּגעזויעטע וואַסער און לאָזט קאכען. רייבט אָן די בוראָקעס אויף אַ ריב-אייזען, לייגט אַריין אין די קאכעדיגע בעכלאך. ווען האַלב פאַרטיג, לייגט אַריין די צובראָקטע קרויט, טאָמייטאס, ציבעלע, קארטאָפּעל, פוטער און זאלץ. קאכט ביז אַלעס איז ווייך. פאַרווייסט מיט סמעטענע. דערלאַנגט הייס אָדער קאלט.

שמשאוו 90

1 גלאָז זויערע סמעטענע	2 גלעזער דין-צובראָקטער
עטליכע גרינע ציבעלעס	שמשאוו
4 גלעזער וואַסער	בוריקעס, בלעטער אָדער אַנדער
3 ציבעלעס	רע גרינס
1 אוגערקע	

וואַשט און צובראָקט דין די שמשאוו, גיסט אָן מיט וואַסער, קאכט פאַר 1/2 שטונדע, אָדער ביז ווייך, מיט די דריי גאַנצע ציר בעלעס. ווען פאַרטיג, נעמט אַרויס די ציבעלעס, לאָזט אָפּהילען, פאַרווייסט מיט די קרויט. לייגט אַריין די צובראָקטע גרינע ציר בעלע און אוגערקע.

וועגעטארישער קאך-בוך

יויך (בוליאן) 91

3 שטעקלאך סעלערי מיט די	1/2 גלאז געלע האלבע ארבעם.
בלעטלאך	אָדער לימא-בעבלאך
2 ציבעלעם	2 פעטרושקע-וואַרצלען
1 זיסער פעפער	5 מיטעלע מעהרען
1 טאָמייטא	1/4 מיטעלע קרויט-הייפטעל
זאלץ, פוטער.	2 לעפעל צובראָקטע גרינע פעט- רושקע

צושאַבט און וואַשט איבער די קרויטאכער. צושניידט אַלעם אויף שטיקלאך. רייניגט אויס דעם פעפער פון די קערענדלאך. ניסט אַז מיט דריי קוואַרט (12 גלעזער) וואַסער, באַזאַלצט און לאַזט קאָכען ביז די בעבלאך (אָדער אַרבעם) ווערען ווייך. (לאַזט עס ניט צוקאָכען.) נעמט אַראָפּ פון פייער. זייט אַראָפּ און לאַזט אָפּשטעהן פאַר אַ וויילע. ניסט אַראָפּ דעם קלאָרען בוליאַן. לייגט אַריין פוטער און לאַזט זידען פאַר אַ וויילע אויף אַ שטילען פייער ביז עס וועט ווערען אַ שטאַרקער בוליאַן.

1. מען קאָז עס דערלאַנגען אַזוי ווי עס איז און עסען מיט צוגעטרוקענטע ברויט, קיכעלאך, געבאַקטע מאַנדלען, אָדער סו-כערלאך.

2. מען קאָז עס פאַרקאָכען מיט לאַקשען, מאַסאַראַנעס, נאַנ-צע רייז, אָדער וועלכע איהר ווילט אַנדערע גרויפּען.



צו די יויך.

92 לאקשען

שלאגט אויף 2 אייער, ניסט אריין 2 לעפעל וואסער, א ביי-סעלע זאלץ. שיט אריין גענוג גאנצע ווייץ-מעהל צו מאכען א גע-דיכטע טייג. קנעט עס גוט אויס און וואלגערט פאנאגערט זעהר דין. לאזט טריקענען פאר א האלבע שטונדע, וויקעלט עס צונויף און בראקט גאנץ דין.

מען קאן עס אויך שניידען אין פאסען, לייגען איינע אויף די אנדערע, און בראקען דין אדער גראב, ווי איהר ווילט.

93 לאקשען

זיפט דורך א האלבע קווארט מעהל (2 גלעזער), שלאגט אריין 2 אייער און א ביסעלע זאלץ. קנעט עס גוט איין, וואל-גערט אויס דין און לאזט א טריקען טאן פאר א האלבע שטונדע, וויקעלט צונויף און בראקט גאנץ דין.

94 פארפאלאך

מאכט די זעלבע טייג ווי פאר לאקשען. וואלגערט אויס פיעל דיקער. צושניידט אויף שמאלע פאסען און שניידט עס אויף גאנץ קליינע שטיקעלאך, אדער מאכט די טייג גאנץ גע-דיכט, און רייבט עס אן אויף א ריב-אייזען.

95 מאנדלען צו יויך

שלאגט אויף 1 איי. שיט אריין א טראפען זאלץ און 1 גלאז מעהל. מאכט א טייג, קנעט גוט אויס, און וואלגערט אויס דין. שניידט אין פאסען א פינגער די ברייט אדער א ביסעל ברייטער. צושניידט עס אין פיערקאנטיגע שטיקלאך. לייגט עס ארויף אויף

וועגעטארישער קאך-בוך

א גוט-באשמירטער מיט פעט בלעך און באקט עם אין א הייסען אויווען פאר עטליכע מינוט ביו גוט פארברוינט.
מען קאן עם קאכען אין זידענדיגע פעט ביו עם ווערט פאר-
ברוינט.

96 סוכערלאך

צושניידט הארטען ברויט אין דינע, לאנגע שטיקלאך, ארום א פינגער די גרעב און דריי פינגער די לענג. נעמט א לעפעלע פינגט-פוטער, רייבט עם גוט פאנאנדער מיט א ביסעלע וואסער, ביו עם ווערט אזוי ווי א שיטערע קרום. באשמירט די שטיקלאך ברויט נאנץ דין. צולייגט עם אויף א באשמירטער מיט פעט בלעך און לאזט עם גוט צוברוינען אין א הייסען אויווען פאר עטליכע מינוט.

דעם זעלבען הארטען ברויט קאן מען צושניידען אויף קליינע פיערקאנטיגע שטיקלאך און בלויז צוטריקענען אין אויווען.

97 פארינא ספאנדוש

4 אייער 4 לעפעל פארינא
טהיילט אפ די ווייסלאך פון געלכלאך. רייבט איין די פארינא מיט געלכלאך. שלאגט אויף גוט די ווייסלאך, מישט צוזאמען מיט די געלכלאך און פארינא, גיסט אריין אין זודיגען זופ, קאכט פאר 10 מינוטען.

98 מצה-מעהל קניידלאך

8 עסלעפעל מצה-מעהל 4 אייער
זאלץ צום טעם 6 עסלעפעל פוטער
4 עסלעפעל וואסער
צולאזט די פוטער, גיסט אריין אין די מצה-מעהל, מישט גוט אויס, שלאגט אריין די אייער, גיסט אריין די וואסער באזאלצט, און מאכט אויס קיילעכדיגע האלקעלאך און לייגט עם אין קאל-כעדיגען זופ. קאכט פאר איין שטונדע אויף א קליינעם פיער, עם זאל נאר עטוואס זידען.

XII

סופלעי

לינוזען סופלעי (לענמילם) 99

1 גלאָז געקאָכטע צומאָהלענע א ביסעל זאלץ
לינוזען 2 אייער
 $\frac{1}{2}$ לעפעלע פינאט (פיסטאשקע) 1 געבאָקטע ציבעלע
פוטער
1 לעפעלע פוטער אָדער ניס פעט א ביסעל סעלערי, זאלץ
קאָכט אויף די לענטעלס אין אַ ביסעל וואסער, זייעט גוט אָפּ
די וואסער, צומאָהלט עם גוט מיט די ציבעלע, טהיילט אָפּ די גע-
לעכלעך פון די אויער, שלאָגט עם אויף, מישט צונויף מיט די לינ-
זען און די אלע אנדערע שטאָפען. באַזאָלצט און פארדאוועט צום
טעם. שלאָגט אויף די ווייסלעך גוט, מישט צונויף אלע שטאָפען
אין איינעם. גיסט ארויף אויף א טיפע באַק-בלעך און באַקט פאר
אַ האַלבע שטונדע אין אַ מיטעל הייסען אויווען, דערלאָנגט עם
גלייך ווען פארטיג.

בעבלאך סופלעי 100

1 גלאָז צוריבענע געקאָכטע בעב- לעפעל פוטער
לער 1 טיילעפעל אפעלצינע זאפט
2 אייער 2 דין אָנגעריבענע ציבעלעם
א ביסעל זאלץ
טהיילט אָפּ די געלעכלעך פון די ווייסלעך, שלאָגט עם גוט
אויף און מישט צונויף מיט די בעבלאך אין ציבעלע, לאָזט פא-
נאָדער די פוטער, גיסט אריין און באַזאָלצט צום טעם, שלאָגט גוט
אויף די ווייסלעך ביז שטייף, גיסט אריין און מישט פארזיכטיג
אויס, לעגט אלעס אריין אין אַ באַק-פאָן אויסגעשמירט מיט פּו-
טער אָדער ניס פעט, שטעלט עם אריין אין הייסע וואסער און
באָקט אין אַ הייסען אויווען פאר 30 מינוט. דערלאָנגט הייס.

וועגעטארישער קאך-בוך

קעז סופלעי 101

1/2 גלאז מילך	2 לעפעל פוטער
1/2 גלאז אָנגערײבענע קעז (אמע- ריקען)	2 לעפעל מעהל
1/4 לעפעל באקס-פאודער	2 געלכלעך
אביסעל זאלץ	2 ווייסלעך

לאָזט פאָנאָנדער די פוטער און רייבט פאָנאָנדער די מעהל.
ניסט צו די מילך רייבענדיג. קאָכט ביז עס ווערט גלאַט און גע-
דיכט, שיט אַרײַן דעם אָנגערײבענעם קעז און קאָכט ביז עס וועט
צוגעהן, קיהלט אָפּ, ניסט אַרײַן די אויפגעשלאָגענע געלכלעך, כאָ-
זאַלט צום טעם, שיט אַרײַן די באקס-פאָדער, און לאָזט אַרײַן די
ווייסלעך-שטייף אויפגעשלאָגען, מישט אלעס גוט אויס, און באקט
אין איין אויסגעשמירטער מיט פעט-באק פאָן אין אַ מיטעל הייסען
אוווען (ארום 350) פאר 20 מינוט. דערלאנגט עס גלייך, עס
וועט זיך אָפּועצען ווען עס שמעהט לאנג און קיהלט אָפּ.

נים בראַטען סופלעי 102

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאַט די קעז, נעהמט אַ 1/4 גלאַז
צומאָהלענע אָדער דין צוהאַקטע נים אָדער שוועמלעך בראַטען,
מיט 1 לעפעל דין צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

אַליוום (מאַסלינעם) סופלעי 103

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאַט די קעז, נעהמט אַ 1/2
גלאַז צומאָהלענע קאַליפּאָרניע ציימיגע אוילבערטען (אַליוום)
(שוואַרצע) פון וועלכע מען דאַרף אַרויסנעמען די ביינרלעך.

שוועמלאַך סופלעי 104

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאַט די קעז נעהמט אַ 1/2 גלאַז
געפרעגעלטע מיט ציבעלע און דין צוהאַקטע שוועמלעך.

מעהרען סופלעי 105

1 גלאַז מילך	4 גלעזער אָנגערײבענע מעהרען
2 לעפעל מעהל	2 אייער
זאַלץ צום טעם	2 לעפעל פוטער פאָנאָנדערגע- לאָזען

וועגעטארישער קאך-בוך

שלאגט אויף עטוואס די אייער מיט די מילך און די מעהל.
מישט איבער מיט די מעהרען, באזאלצט צום טעם, לאזט אריין
אין א באק בלעכעל, פארגלעט עס אויבען, באגיסט מיט אביסעל
פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באקט ביז פארטיג. מען קאן עס
מאכען זיס מיט אביסעל האניג אדער דערלאנגען עס מיט קאס-
טארד אדער פרוכט סאס.

קרויט סופלעי 106

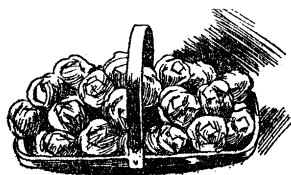
- 3 גלעזער דין אָנגעבראקטע 1 גלאז מילך
אָדער אָנגעריבענע קרויט
2 אייער
2 לעפעל מעהל
1 לעפעל פוטער
זאלץ צום טעם

ריכט עס צו די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.

קאליפלאוער (בלומען קרויט) סופלעי 107

ספינאטש סופלעי 108

די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.





XIII

ג א ר ט ע ן ג ר י נ ם (וועדזשעטייבעלס).

109 אספאראגום (ספארזע)

לייגט אריין די דינע, ווייכע אספאראגום אין א קאלענדער (א זייער), וועלכער זאל זיך אריינשמעלען אין א טעפעל מיט די זידענדיגע וואסער, נאך זאל זיין העכער פון דער וואסער, דעקט צו, נאך ניט שטייט, דעמפט עס אין די פארע ביז עס ווערט נאך ווייך, עס נעמט ניט לאנג, נאך קאכט עס ניט איבער, נעמט ארויס, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, באשפריצט מיט אביסעל זאלץ און שיט איבער מיט אויסגעטריקענטען צוריענעם ברויט. דערלאנגט עס גלייך.

110 געקאכטע אספאראגום

לייגט אריין אין א פלאכע געשיר, גיסט אן אביסעל געזאל-צענע וואסער, זאל קוים צודעקען די שמעקלעך, און קאכט אויף א שטילען פייער ביז פארטיג. קאכט ניט איבער, נעמט ארויס פון די וואסער, און דערלאנגט עס באגאסען מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער און ברויטברעקלעך, אדער אויף טאוסט באגאסען מיט א וויי-

וועגעטארישער קאך-בוך

סען סאוס, וועלכע מען מאכט פון 1 לעפעל פוטער, א $\frac{1}{2}$ לעפעל מעהל און $\frac{1}{2}$ גלאז פון די וואסער אין וועלכען איהר האט געקאכט די אספאראגוס. לאזט פאנאנדער די פוטער, שיט אריין די מעהל, און רייבט פאנאנדער גוט ביז עס ווערט א פייסט, גיסט אריין ביסלעכווייז די אָנגעווארעמטע וואסער און לאזט פארזידען, רייבט גוט ביז עס וועט ווערען געדעכט, גיסט אריין א $\frac{1}{2}$ גלאז געדיכטע זויער קריעם.

111 געדעמפטע אספאראגוס

צובראקט אספאראגוס אויף קליינע שטיקלעך, לייגט אריין אין א טעפעל מיט א לעפעל פוטער אין א ביסעל וואסער, א ביסעל זאלץ, לאזט דעמפען אויף א קליינעם פייער צוהגעדעקט גוט ביז פארטיג.

112 אספאראגוס מיט אויסטער פלענט

וואשט אפ און צובראקט די אויסטער פלענט און אספאראגוס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אריין א שטיקעל פוטער און אביסעל וואסער, אביסעל זאלץ, דעקט צו און קאכט אויף א שטילען פייער ביז פארטיג, עס זאל נאך ווערען ווייך. דערלאנגט מיט אביסעל זיסע קריעם אָדער מיט פינאט פוטער קריעם. נעמט א לעפעלע פינאט פוטער און רייבט עס פאנאנדער מיט וואסער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז ביז עס ווערט גלאט אזוי ווי שיטערע קריעם. לאזט עס א ביסעל איבערזידען און דאן גיסט צו נאך וואסער, אויב עס וועט ווערען צו געדיכט.

113 אספאראגוס מיט סטרינג בעבלאך (בעבלאך סטרוצקעס)

צובראקט דעם אספאראגוס אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די בעבלעך סטרוצקעס, ארויסרייסענדיג די פאָרעם וואָס ציהט זיך ווען איהר ברעכט עס, לייגט אריין אין א געשיר, גיסט אריין א ביר סעל וואסער, א שטיקעל פוטער, א ביסעל זאלץ און א צובראקטע ציבעלע. דעמפט עס אויף א קליינעם פייער ביז ווייך. איידער

וועגעטארישער קאך-בוך

עס ווערט פארטיג ליינט אריין א $\frac{1}{2}$ לעפעל פינאט פוטער, אָדער א $\frac{1}{2}$ גלאז קריעם (סעמעטענע).

געבראָטענע אַספּאַראַגוס 114

נעמט ארום 2 דאָזען שטעקלעך אַספּאַראַגוס, ניט עס א קאָך אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער פאַר אַ 15—20 מינוט, נעמט אַרויס פון די וואַסער, נעמט אַ טיפע באַק־שיסעל, שמירט אויס מיט פוטער אָדער ניס פעט, לייגט אַ רייהע צובראָקטע אַספּאַראַגוס, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלעך, נאָך אַ רייהע אַספּאַראַגוס, און ווייטער גוט באַשאַטען מיט ברויט־ברעקלעך ביז איהר וועט אַנט־פילען די שיסעלע, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלעך. שלאָגט אויף 2 אייער מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַצט אַ ביסעל מיט סע־לערי זאַלץ, אַ ביסעל נאַט־מעג, גיסט עס אַרויף, לאָזט אַרויף אַ שטיקעל פוטער און באַקט עס אין אויווען פאַר 25 מינוט.

אַספּאַראַגוס אַמלעט 115

1 גלאַז אַספּאַראַגוס טיפּס, גע־ 3 ווייסלעך פון איי קאַכטע
1 לעפעל מעהל
3 געלעכלעך פון איי אַ ביסעל זאַלץ
צושניידט די אַספּאַראַגוס אויף שטיקלעך, שניידט אָפּ די האַרטע טהיילען, קאַכט עס אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, צורייכט די געלעכלעך מיט די מעהל, באַזאַצט אַ ביסעל, שלאָגט אויף די ווייסלעך זעהר גוט, מישט צונויף אין איינעם. האַט אַ צוגעגרייטע פריי־פאַן (סקאַווערדע) מיט אַ ביסעל ניס־פעט, גיסט עס אַרויף און באַקט אין אַ הייסען אויווען ביז עס ברוינט צו.

ברוסעל ספּראַוטס 116

קלייבט איבער און וואַשט גוט איבער, וויקט אָן אין גע־זאַלצענע וואַסער פאַר 15 מינוט, פאַרזידט אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער און ווען עס זידט לייגט אַריין די ספּראַוטס און לאָזט עס פאַרזידען און אַזוי גיך ווי עס וועט פאַרזידען מישט אויס, מאַכט קלענער דעם פייער, אַז ער זאָל נאָר שטיל קאַכען, נאָר ניט זידען

וועגעטארישער קאך-בוך

פאר 15 מינוט. זייט אראפ, דערלאנגט עס באגאסען מיט פוטער אדער קריעם סאוס.

ברוסעל ספראוטס מיט ריזן 117

קלייבט איבער און וואשט די ספראוטס, לייגט אריין אין א פאן מיט א ביסעל וואסער און א שטיקעל פוטער, באזאלצט, דעמפט א ביסעל אויפגעדעקט ביז עס ווערט ווייד, גיסט אריין 1 לעפעלע לימענע-זאפט אדער 2 לעפעל דורכגעריבענע אויפגעקאכטע אדער געקענטע טאמייטא סאוס, צוריען מיט א לעפעלע פינאט פוטער, מיט אריין $1\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע ריזן, פרעגעלט צו א צור-בראקטען ציבעלע אין פוטער ביז עס ווערט צוגעברוינט, באגיסט עס אויבען. דערלאנגט צום טיש.

געדעמפטע ברוסעל ספראוטס 118

1 גלאז ברוסעל ספראוטס 1 לעפעל פוטער
1 לעפעל צוהאקטע פרישע אדער 1 לעפעל פינאט פוטער
געטריקענטע איינגעווייקטע 2 צובראקטע ציבעלעס
א ביסעל זאלץ, סעלערי זאלץ שוועמלעך

קלייבט איבער און וואשט אויס די ספראוטס. ווייקט איין פאר 15 מינוט אין געזאלצענע וואסער. צובראקט די שוואמען און ווייקט איין אין הייסע וואסער פאר א פאר מינוט, זיהט אפ, דעמפט איין מיט צובראקטע ציבעלע מיט א שטיקעל פרישע פוטער און פינאט פוטער אין א ביסעל וואסער בוז פארטיג. באזאלצט צום טעם, גיסט אריין 2 לעפעל זויערע קרים און לאזט פארזידען.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס (סטרינג ביענס) 119

וואשט אפ און צוברעכט די שטרוצקעס, אראפרייסענדיג די פאדים (סטרינגס), לייגט עס אריין אין א ביסעל זידענדיג וואסער, באזאלצט און קאכט אפ ביז עס ווערט ווייד, זיהט אפ, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, שיט איבער מיט ברויט-ברעקלעך, אדער באגיסט מיט א ביסעל זיסע קריעם (סליווקעס).

וועגעטארישער קאך-בוך

געדעמפטע יונגע בעבלאך סטרוצקעס (סמרינג בינס) 120

וואשט אָפּ און צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצ-
קעס אַפּרייסענדיג די ציהענדיגע פּאָדים. דעמפט ביז עס ווערט
ווייך מיט צובראָקטע ציבעלע, אַ לעפעל פּוטער, אַ לעפעל פינאט
פּוטער און אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט צום טעם.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס מיט קרים 121

צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצקעס, רייסט אַראָפּ
די ציהענדיגע פּאָדים, לייגט אַריין אין אַ פּאַן מיט אַ לעפעל פּאַ-
נאַנדערגעלאָזענע פּוטער, און דעמפט עס פאַר 12 מינוט, מישענדיג
די גאַנצע צייט עס זאָל ניט צוברענען, גיסט אַריין אַ ביסעל הייסע
וואַסער, באַזאַלצט, און לאָזט קאַכען אויף אַ קליינעם פייער ביז
האַלב פאַרטיג, גיסט אַריין אַ $\frac{1}{2}$ גלאָז געדיכטע קריעם, און אַ לע-
פעל פּוטער פּאַנאַנדערגעלאָזען און פאַרריבען מיט אַ $\frac{1}{2}$ לעפעל
מעהל. באַזאַלצט און שיט אַריין אַ ביסעל סעלערי זאַלץ צום טעם.

יונגע וואַקס בעבלאך סטרוצקעס (סמרינג ביענס) 122

צואוואשט און צוברעכט די סטרוצקעס, אַראָפּרייסענדיג די
ציהענדיגע פּאָדים. דעמפט עס אין אַ ביסעלע וואַסער מיט זאַלץ
און אַ שטיקעלע פּוטער ביז פאַרטיג, מאַכט אַ קריעם פּון 1 לעפעל
פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, צורייבט עס אין אַ האַלב לעפעלע
מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז אַ $\frac{1}{2}$ גלאָז הייסע מילך, רייבט עס
גוט פּאַנאַנדער אויף אַ קליינעם פייער ביז עס ווערט געדיכט ווי
סמעטענע, גיסט עס אַריין און לאָזט זידען פאַר 5 מינוט.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס 123

צואוואשט און צוברעכט די סטרוצקעס אין קליינע שטיקלאך,
אַראָפּציהענדיג די פּאָדים, צובראָקט 2 ציבעלעס און דעמפט עס
אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער און אַ ביסעל זאַלץ
פאַר 20 מינוט. בריהט אָפּ מיט זידענדיגע וואַסער און שיילט אָפּ
פאַר יעדער גלאָז סטרוצקעס 1 היבשע טאַמייטא, צושניידט עס

וועגעמארישער קאך-בוך

אין קליינע שטיקעלאך, לייגט עס אריין מיט נאך א שטיקעל פוטער, א קליין ביסעל ברוינעם צוקער און א לעפעלע פינאט-פוטער. קאכט אלעס ביז פארטיג.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס פריקאזי 124

1 פונט בעבלאך סטרוצקעס	1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט-רושקע
2 לעפעל פוטער	2 צובראקטע ציבעלעס
1 לעפעל פינאט-פוטער	$\frac{1}{2}$ גלאז קלארע זופ
2 לעפעל צוריבענע געלע קעז	1 געלעכעל פון אן איי אויפגע-שלאגען
$\frac{1}{2}$ לעפעלע לימענע-זאפט	

וואשט איבער און צוברעכט אויף קליינע שטיקעלאך די סטרוצקעס, ארויסציהענדיג די פאדים, לייגט אריין אין א פאן מיט די פוטער, ציבעלע און פעטרושקע אין א ביסעל וואסער, דעמפט עס צוגערעקט ביז עס ווערט ווייך, גיסט צו ביסלעכווייז די זופ ווען עס זיזט אויס. ווען פארטיג, גיסט אריין דעם אפגעשלאגענעם געלעכעל, די לימענע-זאפט, לייגט אריין דעם צוריבענעם קעז, מישט ביז עס וועט ווערען געדיכט (עס זאל ניט זידען), דערלאנגט עס אויף הייסען טאוסט (צוטריקענטע ברויט באשמירט מיט פוטער).

האלאנד בעבלאך סטרוצקעס 125

2 גלעזער צובראכענע סטרוצקעס	1 לעפעל פוטער
3 קארטאפעל, צושניטען אויף קליינע שטיקלאך	2 ציבעלעס
1 לעפעל מעהל	2 אויפגעברייטע, אפגעשיילטע
א ביסעל ברוינעם צוקער	און צובראקטע טאמיטאס
א ביסעלע זאלץ, סעלערי זאלץ	$\frac{1}{2}$ לעפעלע פינאט-פוטער
צוואוואשט און צוברעכט אויף קליינע שטיקעלאך די סטרוצ-קעס, ציהט ארויס די פאדים, גיסט אן מיט א ביסעל קאלטע	

וועגעטארישער קאך-בוך

וואסער, באזאלצט א ביסעל, לייגט אריין די צובראקטע ציבעלע, לאזט קאכען ניט צוגעדעקט פאר 20 מינוט, לייגט אריין די קארטאפעל, קאכט ביז פארטיג, צוגיסענדיג א ביסעל וואסער אויב עס איז אויסגעזאדען, לאזט פאנאנדער די פוטער, שיט אריין און רייבט פאנאנדער גוט די מעהל, לאזט א ביסעל צוברוינען, נעמט אראפ פון פייער, רייבט אריין די פינאט-פוטער. אויב צו געדיכט, גיסט אריין א ביסעלע וויד פון די בעבלאך, גיסט עס אריין אין די בעבליד און לאזט עס קאכען פאר 5 מינוט, באזאלצט צום טעם. אויב איהר ווילט שיט אריין א ביסעלע צוקער.

בעבלאך מיט טאָמייטאָס 126

ווייקט איין איבער נאכט 1 גלאז בעבלאך און קאכט אויף אין דער פריה אין א ביסעל וואסער מיט זאלץ ביז האלב פארטיג, זייחט עס אָפּ, גיסט אריין א גלאז טאָמייטאָסאָס, 2 צובראקטע ציבעלעס, 2 לעפעל פוטער, באזאלצט צום טעם, און דעמפט אויף א קליי-נעם פייער ביז פארטיג.

בוריקעס געבאקטע 127

וואשט אָפּ דעם בוריק און באקט אין אויווען אזוי ווי קארטאפעל. ווען פארטיג, שיילט אָפּ און צושניידט אויף שטיקלאך, באגיסט מיט פאנאנדערנעלאזענע פוטער.

בוריקעס מיט קרים 128

וואשט און שיילט אָפּ די בוריקעס, צושניידט אויף קליינע שטיקלאך, און קאכט אין א ביסעל וואסער ביז פארטיג, זייחט אראפ די וואסער און מאכט א קריעם פון: 1 לעפעל פאנאנדערנע-לאזענע פוטער, 2 לעפעל מעהל, רייבט פאנאנדער גוט און גיסט צו ביסלעכווייז די אראפגעוויטע הייסע וואסער, מישענדיג שמענ-דיג ביז עס ווערט געדיכט אזוי ווי סמעטענע (קריעם). באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, און גיסט ארויף אויף די געקאכטע בוריקעס.

וועגעטארישער קאך-בוך

ווענא בוריקעס 129

וואשט אפ גוט מיט א בארשט 4 מיטעלע בוריקעס, לייגט אריין אין א טאפ, ניסט ארויף הייסע וואסער זאל נאר צודעקען די בוריקעס און קאכט ביז ווייך. קיהלט אפ, שילט אפ די שאַ-לאכץ, שניידט אפ דינע שטיקער, שמירט אויס מיט פוטער דאס באקפאן, באשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט, לייגט א רייע מיט די צושניטענע בוריקעס, באשיט מיט ברויט-ברעקלעך און ווייטער א רייע בוריקעס, באשיט עם ווייטער מיט ברויט-ברעקלעך און און אזוי ווייטער. באשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלעך, צו שלאגט איין איי מיט 1 גלאז מילך און א לעפעל פוטער, באזאלצט עם צום טעם, באניסט עם אויבען און באקט עם אין א הייסען אוווען ביז עם וועט פארברוינען.

געבראטענע בעבלאך מיט טאמייטאס 130

2 גלעזער בעבלאך $\frac{1}{2}$ גלאז דין צוריבענע ציבעלע
1 גלאז טאמייטא סאוס 1 לעפעל פוטער
 $\frac{1}{2}$ גלאז ברויט-ברעקלאך 1 לעפעל ברוינעם צוקער

וויקט איין די בעבלאך איבער נאכט, קאכט אויף אין דער פריה אין ווייניג וואסער ביז פארטיג, זייהט אראפ גוט, לייגט אריין אין א ליימענעם טאפ, ניסט ארויף די טאמייטא סאוס (אפ-געקאכט אין א ביסעל וואסער און דורכגעריבענע טאמייטאס). לייגט אריין די פוטער, מיסט איבער מיט די ברויט-ברעקלאך און צוריבענע ציבעלע, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, דעקט צו און באקט אין א מיטעלע אוווען פאר 1 שטונדע, דעקט אפ, בא-ניסט מיט איין לעפעל פאנאנדערנעלאזענע פוטער און לאזט גוט צוברוינען.

געבאקטע ליימא בעבלאך 131

וויקט אן איבער נאכט און קאכט אויף די בעבלאך אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, קאכט נישט איבער, זייהט אפ, ווארעמט אן א פרייפאן מיט א ביסעל פאנאנדערנעלאזענע פוטער, לייגט אריין די בעבלאך, פרייט צו גוט, מישענדיג עם זאל ניט צוברענען. שיט איבער מיט ברויט-ברעקלאך ווען פארטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך

געקאכטע בעבלאך 132

וויקט איבערנאכט די בעבלאך, קאכט אויף אין א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער ביז עס איז גוט ווייד, זייהט אראפ די ווא-סער, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער אדער זויער-קרים (סעמעטענע).

אינדיאן ליימא בעבלאך 133

וויקט איבערנאכט 1 גלאז בעבלאך, קאכט אויף אין אזוי ווייניג וואסער ווי מעגליך, שאכט אן פרישע זיסע אדער געקענטע קארן (קוקורוזע) 1 גלאז, און ווען די בעבלאך זיינען שוין ווייד, גיסט אריין די קארן, קאכט פאר 20 מינוט, פארפראוועט מיט א ביסעל זאלץ און סעלערי זאלץ צום טעם, לייגט אריין א שטיקעל פוטער אדער א ביסעל זויערע קרים און דערלאנגט הייסע.

גרינע ארבעס געקאכט 134

שיילט אויס דעם ארבעס פון די סטרוצקעס, גיסט אריין א ביסעלע וואסער, באזאלצט, לאזט קאכען ביז עס ווערט ווייד, קאכט ניט איבער, אויב ניט זיס גענוג, שיט אריין א ביסעל צוקער, ווען פארטיג זייהט אראפ, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, אדער בא-גיסט מיט א ביסעלע זיסע קרים.

גרינע ארבעס מיט קרים 135

שיילט אויס און קאכט די ארבעס אין א ביסעל געזאל-צענע וואסער ביז ווייד, אויב די וואסער איז ניט אויסגעזאדען, זייהט אפ, גיסט אריין א $\frac{1}{2}$ גלאז קרים (סעמעטענע), פארפראוועט צום טעם, מאכט עס געדיכט מיט א לעפעל מעהל צוריענע אין א ביסעל מילך, לאזט עס פארוידען.

גרינע ארבעס מיט מעהרען און אנדערע פלאנצען 136

דעמפט גלייכע טיילען אויסגעשיילטע גרינע ארבעס און צו-בראקטע מעהרען אדער אנדערע פלאנצען, א צובראקטע ציבעלע

וועגעטארישער קאך-בוך

מיט א ביסעל זאלץ און א ביסעל צוקער צום טעם, איידער עס ווערט פארטיג, פאררייכט מיט א לעפעל מעהל און א לעפעל פוטער, אדער א ביסעלע פינאט פוטער און לאזט פארזידען. איידער איהר דער-לאנגט עס, באשיט מיט א ביסעל דיו-צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

ארבעס אויף געברוינטע ברויט (טאוסט) 137

נעמט א גלאז נעקאכטע ארבעס, מאכט א סאוס פון 1 לעפעל פוטער, 1 לעפעל מעהל, 1 לעפעלע צוקער, עטליכע טראָפּען לימענע-זאפט און $\frac{1}{4}$ גלאז ריינע זופ. לאזט פאנאנדער די פוטער, רייכט פאנאנדער די מעהל און גיסט ביסלעכווייז די הייסע זופ, רייבענ-דיג ביז עס ווערט געדיכט. גיסט אריין די לעמינע זאפט, לאזט פארזידען, מישט אריין די ארבעס און לייגט עס ארויף אויף הייסע דינע געברוינטע ברויט (טאוסט), באשמירט מיט פוטער.

געבאקטע לינזען (לענמילם) 138

ברעקלאך	1 גלאז לינזען
1 גלאז צוריבענע טאמיאטאס	2 לעפעל אָנגערײבענע ציבעלע
(באקלאזאנעס)	2 לעפעל פוטער
4 לעפעל זיסע סמעטענע	א ביסעל סעלערי זאלץ
$\frac{1}{4}$ לעפעלע סאָדע	$\frac{1}{4}$ גלאז דין צוריבענע ברויט

וואשט איבער און ווייקט איין איבער נאכט די לינזען. אין דער פריה, לייגט אריין די ציבעלע און קאכט ביז עס ווערט ווייד, באזאָלצט און פארפראוועט צום טעם, לאזט אויסזידען, אז עס זאל ניט בלייבען קיין וואסער, אדער זעהר ווייניג, רייכט דורך טאמיא-טאס דורך א זיפ, עס זאל זיין 1 גלאז, לייגט אריין די סאָדע און די קרים (סמעטענע) און לאזט פארזידען, גיסט עס אריין אין די לינזען, מישט אויס, לאזט עס אריין אין איין אויסגעשמירטע מיט פוטער באקפאז, באשיט מיט ברויט-ברעקלאך, און באקט אין א מיטעל הייסע אויווען ביז גוט פארברוינט.

לינזען (לענמעל) טאוסט 139

גרייט צו די לינזען ווי אויבען באשריבען, נאָר גיסט אריין א

וועגטארישער קאך-בוך

ביסעל מעהר טאמייטאָ סאוס און אַ ביסעל מעהר קרים (סמעטענע) עם זאָל זיין שיטער ווי געדיכטע קרים, רייבט עם דורך, און באַ-ניסט עם אויף טאוסט (פאַרברוינטען און באַשמירטען מיט פוטער-ברויט).

וועדזשעמייבעל קאסעראָל 140

צו איין גלאָז געקאָכטע גרינע ארבעס, בעבלאך סטרוצקעס, זיסע קאָרן, גרינע ליימע בעבלאך אָדער טאמייטאָם צושניטען, צור-בראָקט 2 ציבעלעס, $1\frac{1}{2}$ גלעזער מילך און 2 לעפעל בוימעל אָדער פוטער, 2 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע, 2 גרויסע פרישע געבאָקענע און צוקוועטשטע קארטאָפּעל, מיט צונויף אלעס אין איינעם, באַזאָלצט און פארפראוועט צום טעם, לייגט עם אַריין אין אַן איינגעשמירטע מיט פוטער באַקפּאַן, באַשיט מיט ברויט-ברעקלאך, באַקט פאר אַ $\frac{1}{2}$ שטונדע אין אַ מיטעל הייסע אוווען.

טאמייטאָ (גאָלד-עפעל) געדעמפטע 141

שיילט אָפּ די טאמייטאָס, צושניידט אויף שטיקלעך, צור-בראָקט עטליכע ציבעלעס, איהר קאַנט אויך אַריינבראַקען עטליכע זיסע פעפערס, באַזאָלצט צום טעם, לייגט אַריין אַ שטיקעל פוטער און דעמפט צוגעדעקט ביז די ציבעלע איז ווייך, איהר קאַנט עם דערלאנגען אויף טאוסט (צוגעברוינטע ברויט), באַשמירט מיט פוטער.

טאמייטאָס געבראַמענע 142

צושניידט די טאמייטאָס אין דינע שטיקלעך, לייגט אין שיכ-טען, אין אַן אויסגעשמירטע מיט פוטער באַקפּאַן. יעדער שיכט באַשפריצט מיט אַ ביסעל צוקער און סעלערי זאָלץ און שיט איבער מיט די צוהאקטע ציבעלע און זיסע פעפער, ברויטברעקלאך און אַ ביסעל פאַנאָדערנעלאָזענע פוטער, ווען די פאַן איז פול, באַשיט אויבען מיט ברויטברעקלאך און אַ ביסעל זאָלץ, לייגט אַרויף עט-ליכע שטיקלעך פוטער, דעקט צו און באַקט אין אוווען פאר אַ האַל-בע שטונדע, דעקט אָפּ, און לאָזט גוט פאַרברוינען.

וועגנט ארישער קאך-בוך

143 סקרעמבעלד טאמייטאס

שיילט אָפּ און צוהאַקט דין 3 טאָמייטאס מיט עטליכע ציבע־
לעס און עטליכע שטיקלאך סעלערי, 2 לעפעל ברויט-ברעקלאך און 3
לעפעל צוריבענעם אמעריקען אָדער האַלענדער קעז. באַזאַלצט אַ
ביסעל, לאָזט פּאַנאַנדער 2 לעפעל פּוטער און 2 לעפעל בוימעל, גיסט
אַריין אין די וועדושעטייבעלס און קאַכט פאַר אַ 15 מינוט. שלאָגט
אויף 2 אייער, גיסט אַריין און מישט ביז די אייער ווערען געדיכט.
דערלאַנגט אויף טאוסט.

144 געדעמפטע מעהרען

שאַכט אָפּ און צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, גיסט אַריין
אַ ביסעלע וואסער און אַ שטיקעל פּוטער אָדער ניס פעט, און
דעמפט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג, באַזאַלצט אַ ביסעלע
און אויב איהר ווילט עס זיסער, שיט אַריין אַ ביסעלע ברוינע
צוקער, דערלאַנגט עס מיט פּוטער אָדער באַגיסט מיט ווייסען סאוס.

145 מעהרען מיט קרים

שאַכט אָפּ און צושניידט אין קליינע שטיקלעך די מעהרען,
גיסט אַריין אַ ביסעל וואסער און אַ שטיקעל פּוטער און דעמפט
אויף אַ קליינעם פייער, ביז עס ווערט ווייך און אויסגעזאָדען. גיסט
אַריין אַ ביסעל גוטע מילך, און אַ לעפעל צוהאַקטע גרינע פעט־
רושקע און לאָזט עס פאַרזידען. פאַררייכט עס מיט אַ האַלב לע־
פעלע מעהל און אַ לעפעל פּאַנאַנדערנעלאָזענע פּוטער.

146 מעהרען געבראַמענע

קאַכט אָפּ מעהרען אין זעהר ווייניג וואסער, אַ ביסעל צור־
געזאַלצען, ביז זיי ווערען ווייך, צעבראַקסט. שמירט אויס אַ באַק־פּאַן
מיט פּוטער אָדער ניס־פעט, באַשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט,
לייגט אַריין אַ רייע געקאַכטע מעהרען, באַשיט עס גוט מיט צור־
ריבענע ברויט און ווייטער מעהרען, און אַזוי ביז איהר וועט אַנט־
פילען דעם פּאן, שלאָגט אויף איין מיט מילך, באַזאַלצט צום

וועגעטארישער קאך-בוך

טעם, באגיסט אויבען ביו עם זאל צודעקען די מעהרען, לייגט אריין עטליכע שטיקער פוטער, באקט עם אין א מיטעל הייסע אוווען ביו גוט פארברוינט.

147 מעהרען מיט ציבעלע

צובראקט די מעהרען, און אויף יעדע גלאז מעהרען צובראקט 2 ציבעלעס, דעמפט עם אין א ביסעל וואסער אין א לעפעל פוטער ביו עם ווערט ווייד, ווען פארטיג, באזאלצט צום טעם און לייגט אריין 1 לעפעל פינאט פוטער פאנאנדערגעריבען מיט א ביסעל וואסער, לאזט פארזידען.

148 צוקוועטשטע מעהרען

קאכט אויף מעהרען אין זעהר ווייניג וואסער, זייהט אפ, צו קוועטשט אדער רייכט דורך דורך א זייער, פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין פוטער אדער באגיסט מיט זיסע קרים (סליווקעס), מישט אויס, ווארימט אן און דערלאנגט הייסע.

149 מעהרען מיט פאסטערנאק

צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק אין 2 אדער 3 ציבעלעס גאנץ דין, דעמפט עם אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער אדער נים פעט ביו ווייד, באזאלצט א ביסעל, און לייגט אריין איין לעפעל פינאטס פוטער, אדער א האלבע גלאז זיסע קרים, לאזט גוט פארזידען.

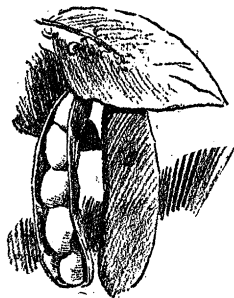
150 מעהרען מיט רייז

צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק און 2 אדער 3 ציבעלעס אין א ביסעל וואסער מיט א לעפעל פוטער ביו ווייד, באזאלצט צום טעם, און לייגט אריין פאר יעדע 2 גלעזער מעהרען 1 גלאז געקאכטע רייז און 1 לעפעל פוטער, לאזט קאכען פאר עטליכע מינוט.

וועגעטארישער קאך-בוך

מעהרען מיט גרינע בעבלאך סטרוצקעס 151

צובראָקט די מעהרען אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די סטרוצקעס און ציהט אַרויס די סטרינגס (פּאַדים), צובראָקט עט-ליכע ציבעלעס, לייגט אַרײַן 1 לעפעל פּוטער, גיסט אָן וואַסער עס זאָל צודעקען די גרינס און דעמפּט ביז ווייך, באַזאַלצט צום טעם, ווען פּאַרטיג לייגט אַרײַן אַ האַלב לעפעלע פּינאַט פּוטער און אַ האַלבע גלאַז קרים, לאַזט פּאַרזידען. די זעלבע זאָך קאַנט איהר מאַכען מיט גרינע אַרבעס אַרויסגענומענע פּון די סטרוצקעס.



וועגעטארישער קאך-בוך



152 סעלערי

סעלערי איז אמבעסטען צו עסען רויערהייט. עס איז גוט איז אלע סאלאדען, נאָר מען קאָן עס קאכען אויך; אליין אָדער מיט אַנדערע גרינסען. עס גיט צו אַ גוטען ריח, איבערהויפט די בלעטלאך, ווען מען לייגט עס אַרײַן אין זוף אָדער אַנדערע געריכטען.

153 געדעמפטע סעלערי

צושניידט עס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אַרײַן פּוטער, גיסט אַרײַן אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט און דעמפט עס ביז פאַרטיג.

154 סעלערי מיט מעהרען

צובראַקט אויף קליינע שטיקלעך די סעלערי, מעהרען און צייַ בעלע אין גלייכע טיילען, דעמפט עס אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער, באַזאַלצט צעם טעם. ווען פאַרטיג, לייגט אַרײַן אַ קרים, וואָס איז צוזאַמענגעשטעלט פון די פּאַלגענדע שטאַפען: אַ לעפעל פּוטער, אַ האַלבען לעפעל מעהל און אַ $\frac{1}{4}$ גלאָז הייסע מילך, קאַזט פּאַנאַנדער די פּוטער, שיט אַרײַן די מעהל, צורייכט גוט, און גיסט אַרײַן ביסלעכווייז די הייסע מילך, רייבענדיג די נאַנצע צייט ביז עס ווערט געריכט.

וועגעטארישער קאך-בוך

סעלערי וואַרצלען (סעלערי נאכס) 155

שיילט אָפּ, צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, צובראָקט נאָד אַמאָל אַזוי פּיעל ציבעלע, לייגט אַריין א שטיקעל פּוטער, ניסט אַריין אַ ביסעל וואַסער, באַזאָלצט, דעמפט עס אױף אַ קליינעם פּייער ביז פאַרטיג. לייגט אַריין אַ לעפעלע פּינאָט פּוטער אָדער באַניסט מיט ווייסען סאַס.

צוקוועטשטע סעלערי וואַרצלען 156

שיילט אָפּ און צושניידט, קאָכט עס אָפּ אין אַ ביסעלע גע- זאַלצענע וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט עס אָפּ, צוקוועטשט עס גוט, לייגט אַריין א שטיקעל פּוטער, באַזאָלצט, גיסט אַריין אַ ביסעל קרים, וואַרעמט עס אָן און דערלאַנגט.

סעלערי וואַרצלען מיט אַנדערע גרינס 157

שיילט אָפּ און צושניידט אױף קליינע שטיקלעך, צובראָקט וועלכע איהר ווילט אַנדערע גרינסען און ציבעלע גלייכע טיילען, דעמפט עס אין אַ ביסעל וואַסער מיט א שטיקעל פּוטער, באַזאָלצט צום טעם, איידער עס איז פאַרטיג, לייגט אַריין אַ לעפעלע פּינאָט פּוטער אָדער אַ ביסעל זיסע קרים.

סאַלסיפּיי (אױסטער פּלענט) געדעמפטע 158

שאַכט אָפּ און צואוואַשט די וואַרצלען, צושניידט אין קליינע שטיקלעך, צובראָקט נאָד אַמאָל אַזוי פּיעל ציבעלע, דעמפט אין אַ ביסעל וואַסער ביז וויד, איידער עס ווערט פאַרטיג, באַזאָלצט און פאַרבראַוועט צום טעם, לייגט אַריין אַ לעפעלע פּינאָט-פּוטער און אַ שטיקעל פּוטער. עס דאַרף גוט אױסזידען.

אױסטער פּלענט מיט קרים 159

צושאַכט און צובראָקט די וואַרצלען, קאָכט אין אַ ביסעל וואַסער ביז פאַרטיג, מאַכט אַ ווייסען סאַס פּון אַ לעפעל פּוטער,

וועגטארישער קאך-בוך

א האלבען לעפעל מעהל און יויד פון אויסטער פלענט. און אויב ניטא אדער ווייניג, נעמט הייסע מילך, רייכט עס גוט פאנאנדער אויף א קליינעם פיער, פארפראוועט צום טעם, באגיסט די אויס-טער פלענט און לאזט פארזידען.

געבראָטענע סאלסיפיי (אויסטער פלענט) 160

צושאָבט און גיט א ביסעל א קאָך די וואָרצלען אין א ביסעל געזאָלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, צושניידט, נעמט א טיעפע באַקפּאַז, באַשמירט מיט פּוטער, באַשיט גוט דעם דעק מיט דינע ברויט-ברעקלאָד, לייגט אַ שיכט דיין-צובראַקטע וואָרצלען, באַשיט מיט ברויט-ברעקלאָד און דיין-צוהאַקטע ציבעלע, באַגיסט מיט אַ ביסעל פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, לייגט נאָך אַ שיכט די זעלבע און ווייטער באַשיט מיט ברויט-ברעקלאָד און ציבעלע ביז פּול, באַשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלאָד, שלאַנגט אויף צוויי אייער מיט אַ גלאַז מילך, באַגיסט אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאָד פּוטער און באַקט אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט. מען קאָן אויך אַריינלייגען אַפּגעקאַכטע און צוהאַקטע שוועמלאָד.

געבראָטענע אויסטער פלענט מיט קעז 161

צושאָבט און קאַכט אין אַ ביסעלע געזאָלצענע וואַסער די וואָרצלען, שמירט אויס מיט פּוטער אַ באַקפּאַז, באַשיט די דעק מיט ברויט-ברעקלאָד, לייגט אַ שיכט פון די אַפּגעקאַכטע אויסטער פלענט, באַשיט ברויט-ברעקלאָד און אַמעריקאַן קעז, באַשפּריצט מיט אַ ביסעלע סעלערי-זאַלץ, און ווייטער אַ שיכט אויסטער פלענטס באַשאַטען מיט ברויט-ברעקלאָד און צוריענע קעז ביז די פּאַז אין פּול, באַגיסט מיט הייסע מילך און באַשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלאָד און צוריענע קעז, באַקט אין אויווען פאַר אַ $\frac{3}{4}$ שטונדע ביז עס וועט פאַרברוינט ווערען.

ספינאטש (שפינאט) 162

קלייבט איבער און שניידט אָפּ די וואָרצלען און וואַשט איבער גוט אין עטליכע וואַסערען, ווייקט עס פאַר עטליכע מינוט, נעמט

וועגעטארישער קאך-בוך

ארויס פון די וואסער, לייגט אריין אין א טאפ א ביסעל אויסנע-
שמירט מיט פעט, דעמפט, אהו וואסער, אויף א שטילען פיוער,
א ביסעלע אפגעדעקט ביז עס ווערט ווייד, קאכט ניט איבער, צו-
האקט עס א ביסעל, באזאלצט, דערלאנגט עס הייסערהייט מיט א
שטיקעלע פוטער און א ביסעלע לימענע-זאפט אדער סמעטענע,
אדער אז אפגעשלאגענעם געלעכעל פון אז איי, מיט א ביסעל אויל.

ענג פלענט קראקעמען 163

שיילט אפ און קאכט די ענג פלענט אין א ביסעל געזאלצענע
וואסער ביז עס ווערט ווייד, צוקוועטשט עס גוט, מישט צונויף
גלייכע טהיילען מיט צוריענע טרוקענע ברויט, באזאלצט צום טעם.
גיט אריין א לעפעל פאנאנדערנגעלאזענע פוטער, מאכט קליינע
קראקעמען, טונקט גוט איבער אין אז איבערגעשלאגענע איי און
ברויט-ברעקלאד און באקט עס אויף א באשמירטע מיט פעט בלעכעל
אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז פארברוינט. דערלאנגט עס מיט
שטיקלעך לימענע.

געפרעגעלטע ענג פלענט 164

שיילט אפ די ענג פלענט, צושניידט אין דינע שטיקער, נעמט
א ביסעל מעהל, מישט איבער מיט א ביסעל זאלץ, טונקט איבער די
שטיקלאד אין מעהל, און פרעגעלט אין זעהר ווייניג פעט ביז עס
ווערט ווייד.

די זעלבע קאנט איהר דערלאנגען מיט א פאוסטשט איי אויבען
אדער מיט א צוהאקטע געדיכט אפגעקאכטע איי. איהר קאנט עס
דערלאנגען אויף באשמירטען מיט פוטער טאוסט.

געבראמענע ענג פלענט 165

שיילט אפ און צושניידט אין דינע שטיקלאד די ענג פלענט,
שמירט אויס מיט פוטער א באק-פאן, לייגט אויס רייהען ענג פלענט,
באשיט מיט ברויט-ברעקלאד און באזאלצט, באשיט אויבען גוט מיט
ברויט-ברעקלאד, באגיסט מיט מילך עס זאל צודעקען דעם אויבען.

וועגן ערשיער קאך-בוך

ליינט אריין עטליכע שטיקלאך פוטער, און באקט אין אויווען ביז פארטיג.

געבאקטע ענג פלענט מיט אייער 166

שילט אפ די ענג פלענט און קאכט אין א ביסעל געזאלצענע וואסער, ביז האלב פארטיג, צומאהלט עס אין שפייז-מילכעל אדער צוהאקט דין, באזאלצט צום טעם, און ליינט עס אין אן אנגעשמירטע מיט פוטער באק-פאן אין רייהעס איבערגעשאטען מיט צוריבענעם טרוקענעם ברויט ביז פול, שלאגט אויף 2 אייער מיט 3 גלעזער מילך, באזאלצט און ניסט ארויף אויף אויבען, ליינט ארויף עטליכע שטיקלאך פוטער און באקט אין אויווען פאר $\frac{1}{4}$ שטונדען.

געפילטע ענג פלענט 167

צושניידט איין ענג פלענט אויף האלב, קאכט עס אין א ביסעל באזאלצענע וואסער ביז האלב פארטיג, נעמט ארויס, שאבט אויס פון דער שאלעכץ, צוהאקט עס דין מיט 2 טאמייטאס, 2 ציבעלעס, $\frac{1}{2}$ גלאז ברויט-ברעקלאך און $\frac{1}{2}$ גלאז צוריבענע ניס פארפראוועט צום טעם, ליינט אריין א שטיקעל פוטער, פילט אן די שאלעכץ און באשיט עס מיט דין-צוהאקטע גרינע פעטרושקע אדער גרינע ציבעלע, באקט עס אין אויווען פאר א האלבע שטונדע.

ענג פלענט מיט שוועמלאך 168

שילט אפ און קאכט אפ אין א ביסעל געזאלצענע וואסער איין ענג פלענט, און אין די זעלבע וואסער א גלאז שוועמלאך, ביז עס ווערט ווייד, צושניידט דאן דעם ענג פלענט אין דינע שטיק-לאך, צוהאקט די שוועמלאך דין, צוליגט אין רייהעס אין אן אויסגעשמירטע מיט פוטער באק-פאן, א רייהע ענג פלענט, בא-שיט מיט ברויט-ברעקלאך און נאכהער א רייהע שוועמלאך, באשיט מיט ברויט-ברעקלאך און באניסט מיט א ביסעל פאנאנדער-געלאזענע פוטער, און אזוי ווייטער ביז די פאן איז פול, באשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלאך און באניסט מיט א ווייסען סאס, גע-

וועגעטארישער קאך-בוך

מאכט פון 1 לעפעל פאנאנדערנעלאזענע פוטער, 1 לעפעל מעהל פאנאנדערנעריבען אין איין גלאז הייסע מילך, רייכט עס גוט פאר נאנדער אינאיינעם און זידט עס אויף ביז עס ווערט געדיכט. באקט אין אויווען ביז פארטיג.

געהאקטע ענג פלענט 169

1 מיטעלע ענג פלענט, אויפגע- 3 רויע ציבעלעס
 באקטע 3 געבאקטע ציבעלעס
 א ביסעל אויל
 1 ענג, הארטגעקאכטע זאלץ און סעלערי-זאלץ
 באקט אויף די ענג פלענט אין אויווען ביז עס ווערט ווייד, שוילט עס אפ, צוהאקט גוט מיט די ציבעלעס, באזאלצט און פאר- פראוועט מיט די סעלערי-זאלץ, אויל און לימענע-זאפט צום טעם.

געפילמע זיסע פעפערס מיט רייז 170

6 גרינע זיסע פעפערס 1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט-
 2 ציבעלעס, דין-צוהאקט אדער רישקע
 אנגעריבען ברויט-ברעקלאד
 ½ גלאז דין-אנגעריבענע מעהרען זאלץ צום טעם
 2 אייער
 1 גלאז געקאכטע נאנצע רייז א ביסעל סעלערי-זאלץ און א
 3 לעפעל פוטער ביסעל זיסע פאפריקא

שניידט אפ די אויבענס פון די פעפערס, רייניגט זיי גוט אויס פון אינווייניג, בריהט זיי אפ מיט זידיגע וואסער און לאזט עס שטעהן פאר 10 מינוט צוגעדעקט. נעהמט זיי ארויס פון די וואסער, קיהלט אפ, מישט צונויף די געקאכטע רייז מיט די ציר בעלע און אלע אנדערע שטאפען, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. מאכט עס געריכט מיט די ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל (נאר ניט צו געדיכט), פילט אן די פעפערס און דעמפט עס אין א ביסעל הייסע וואסער, אין וועלכער בראקט און עטליכע ציבע- לעס, עטליכע דין-אנגעשניטענע לאנגע שטיקלאד מעהרען, 2 לעפעל פוטער, ½ לעפעלע פינאט-פוטער, א ביסעל זאלץ און פאפריקא.

ווע געט ארישער קאך-בוך

און 2 לאווערבלעטער. איידער עס ווערט פארטיג, גיסט אריין א ביסעל מילך אדער זיסע קרים.

לינוען און געפילטע פעפער 171

<p>2 לעפעל דיו-אנגערביענע הא- לענדער-קעז 3 לעפעל פוטער 2 אייער זאלץ און פאפריקא וויפיעל מען דארף</p>	<p>6 פעפערס 2 צורביענע ציבעלעס 1 גלאז געקאכטע און צוקוועטש- טע לינוען ½ גלאז דיו-צוהאקטע סעלערי ברויט-ברעקלאך אדער מצה- מעהל וויפיעל מען דארף</p>
--	---

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, מישט צונויף די צומאהלענע געקאכטע לינוען מיט די אפגעשלאנגענע אייער און אלע אנדרעע שטאָפּען, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך און פילט אָן די פעפערס. בראַקט אָן אין אַ טעפעל עטליכע ציבעלעס, עטליכע מעהרען, אַ שטיקעל פוטער אָדער ניס-פעט, איין לעפעלע פינאַט-פוטער, באַזאַלצט און פארפראַוועט צום טעם, צושטעלט די אָנגעפילטע פעפערס, דעקט צו און דעמפט אויף אַ קליינעם פייער ביז פארטיג, גיט אַ טרייסעל דעם טעפעל פון צייט צו צייט און באַגיסט די פעפערס מיט אַ ביסעל יויד פון צייט צו צייט, אויב עס זידט אויס, גיסט אַריין אַ ביסעלע הייסע וואַ-סער, אַז עס זאל בלייבען גענוג יויד אויף צו דערלאַנגען צום טיש. ווען פארטיג, גיסט אַריין 2 לעפעל זיסע סמעטענע.

בעבלאך געפילטע פעפערס 172

<p>2 אייער 2 לעפעל פוטער 2 צוהאקטע ציבעלעס זאלץ און פאפריקא צום טעם ברויט-ברעקלאך וויפיעל מען דארף</p>	<p>6 זיסע גרינע אָדער רויטע פע- פערס 1 גלאָז געקאכטע און צורביענע בעבלאך ½ גלאָז צורביענע מאַנדלען אָדער פינגאליע ניס אַ גרויסע געבאקטע ציבעלע</p>
--	--

וועגעטארישער קאך-בוך

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, קאכט אָפּ און צוקוועמט די בעבלאך, צומאָהלט די ניס מיט די ציבעלע, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באַזאַלצט און פארפראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעק־לאַך, פילט אָן די פעפערס, צובראַקט 2 ציבעלעס און עטליכע פאַסטערנאַקס (פאַרסניפ) אין אַ טאַפּ, לייגט אַריין אַ ביסעל פאַפ־ריקאַ זיסע, און 2 לאַווער־בלעטער, צושטעלט די פעפערס מיט דער אַפּענער זייט אין דער הויך, בראַקט אַריין עטליכע צושניטענע אין דער לענג קאַרטאַפּעל און דעמפט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג, גיט אַ טרייסעל פון צייט צו צייט און איידער עס ווערט פאַרטיג גיסט אַריין אַ ביסעל מילך, עס זאָל אויסזידען. זאָל בלייבען אַ ביסעל יוד ווען עס וועט זיין פאַרטיג.

וועדזשעטייבעל געפילמע פעפערס 173

<p>2 אייער אויפגעשלאָגענע 2 ציבעלעס צוהאקטע זאָל און פאַפּריקאַ צום טעם</p>	<p>6 זיסע פעפערס 1½ גלאָז צונויפגעמישטע גע- קאכטע וועדזשעטייבעלס 1 לעפעל פינאַט פוטער 2 לעפעל פוטער אָדער ניס־פעט</p>
---	---

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, קאכט אָפּ אין אַ ביסעלע וואַסער עטליכע ערליי וועדזשעטייבעלס אָדער איהר קאַנט ארויסנעמען פון זופ ווען די זופ איז פאַרטיג, זייהט עס גוט אָפּ, צומאָהלט עס אין שפייז־מילכעל אָדער צוהאקט מיט די ציבעלע, מישט אַריין אלע איבעריגע שטאַפּען, שלאָגט אַריין די אייער, בעזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די פעפערס, בראַקט אָן ציבעלע אין אַ טאַפּ, לייגט אַריין פוטער אָדער ניס־פעט, בראַקט אַריין עטליכע אויסטער פלענטס (סאַלסיפיי), לייגט אַריין אַ לעפעלע פינאַט פוטער, בעזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, צושטעלט די פעפערס מיט דער אַפּענער זייט אַרויף און דעמפט אויף אַ קליינעם פייער, צונעדעקט ביז פאַרטיג, טרייסעלט אויף און באַגיסט פון צייט צו צייט. אויב עס זיזט אויס, גיסט צו אַ ביסעלע הייסע וואַסער, זופ אָדער מילך, אַז עס זאָל זיין גענוג יוד.

וועגעטארישער קאך-בוך

פאסטערנאק געקאכטע 174

וואשט און שאבט אָפּ די פאסטערנאק, צושניידט אין קליינע שטיקלעך, קאכט אין א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער ביז עס ווערט ווייד, זייהט אָפּ, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באר שיט מיט ברויט־ברעקלאך, אָדער באגיסט מיט ווייסען סאוס און באשיט מיט דין צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

פאסטערנאק געדעמפטע 175

צובראָקט די אָפגעשאַבענע פאסטערנאק, צובראָקט נאָך אמאָל אזוי פיעל ציבעלע, גיסט אריין א ביסעל וואסער און לייגט אריין א שטיקעל פוטער אָדער ניס פעט, באזאלצט צום טעם און דעמפט אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג, לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער אָדער באגיסט מיט קרים.

פאסטערנאק געפרעגעלמע 176

שאבט אָפּ און קאכט אין אַ ביסעל געזאלצענע וואסער די פאסטער־וואסער ביז ווייד, נעמט אַרויס פון די וואסער, צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, לייגט עס רייהעס־ווייז אין אַ באַשמירטע מיט פוטער באַק־פאַן, באַשיט גוט יעדע רייהע מיט ברויט־ברעקלאך דין צורייבען, און באַגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, ווען די פאן איז אָנגעפילט, באַשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאך, באַגיסט מיט א אויפגעשלאָגענע איי און מילך, און לייגט אַרויף עטליכע שטיקלעך פוטער, באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

פאסטערנאק קוילען 177

שאבט אָפּ און קאכט אין אַ ביסל וואסער די פאסטער־נאָס, ווען פאַרטיג, צוקוועטשט עס גוט, גיסט אריין אַ האַלבע גלאָז מילך, 2 לעפעל פוטער, 2 געלעכלאך און 2 אויפגעשלאָגענע ווייס־לאך, מישט עס גוט צוזאַמען, באַזאלצט צום טעם, מאַכט עס גער־דיכט מיט דין־צורייבענעם טרוקענעם ברויט, מאַכט עס אין מיטעלע גרויס קוילען און באַקט עס אין אויווען אויף אַן אויסגעשמירטע מיט

וועגעטארישער קאך-בוך

פוטער בלעכעל ביז גוט פארברוינט, דערלאנגט עס מיט טאמייטא-
סאוס, באשאטען מיט צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

פאסטערנאק פריקאזי 178

שאַכט אָפּ 5 פאסטערנאקס, גיט עס א קאך א ביסעל אין
צוגעזאלצענע וואסער, נעמט אַרויס, צושניידט אין שטיקלעך מיט
2 דין צובראקטע ציבעלעס, לייגט אריין אין א טאפּ, גיסט אָן מיט
מילך, שמעלט אַריין דעם טאפּ אין הייסע וואסער, און קאכט ביז
פארטיג, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם, מאכט עס געדינט
מיט א ביסעל מעהל גוט צוריענע און א ביסעל מילך, לאָזט קאָ-
כען פאר עטליכע מינוט, באשיט עס מיט דין צוהאקטע גרינע זיסע
פעפערס ווען איהר דערלאנגט צום טיש.

ציבעלע געקאכטע 179

שילט אָפּ און וואשט גוט אָפּ די ציבעלע, לייגט אריין אין א
ביסעל זידענדיגע געזאלצענע וואסער, און קאכט אָפּגעדעקט אויף
א קליינעם פּיער ביז זיי ווערען ווייך, זייהט אָפּ, באַגיסט מיט
פוטער אָדער מיט ווייסען סאוס.

געבראָמענע ציבעלע 180

קאכט אויף די ציבעלע אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז
זיי ווערען ווייך, באשמירט גוט מיט פוטער אָדער ניספעט א
באקפאן, לייגט אין רייהעס די ציבעלעס, פאנאנדערגענומען אין
שטיקלעך, און באשיט גוט מיט ברויטברעקלאך און באַגיסט מיט
א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, ווען די פאן איז אָנגעפילט,
באשיט אויבען מיט ברויטברעקלאך, שלאַנט אויף איין איי מיט
2 גלעזער מילך, באַגיסט עס אויבען, און באַקט אין אויווען פאר א
האלבע שטונדע.

ציבעלע מיט טאמייטאס 181

שילט אָפּ און גיט א קאך א ביסעל די ציבעלע אין געזאל-
צענע וואסער, צושניידט עס אין דינע שטיקלעך, באשמירט א

וועגעטארישער קאך-בוך

באקפאן מיט פוטער אדער ניס פעט, צושניידט אויף דינע שטיק
לעד עטליכע מאָמיטאָס און צוהאקט דין עטליכע גרינע זיסע פע-
פערס, לייגט אין רייהעם די ציבעלע און נאך דעם די טאָמיטאָס,
און יעדערע רייהע שיט גוט איבער מיט דינע ברויט־ברעקלאך און
די צוהאקטע פעפערס, באַניסט מיט אַ ביסעל פּאַנאַנדערנעלאָזענע
פוטער און באַשפּריצט מיט אַ ביסעלע זאַלי, און ווען די פּאַן איז
אַנגעפילט, באַשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, און באַניסט
מיט פּאַנאַנדערנעלאָזענע פוטער אדער ווייסען סאוס, און באַקט אין
אויוען ביז פארטיג.

קאליפלאור (צוועטנאיץ קאפוסטא) 182

נעמט אַראָפּ אַלע גרינע בלעטער, צוברעכט עס אויף די באַ-
זונדערע צווייגלאך, פאַרזידט אַ ביסעל צוגעזאַלצענע וואַסער, און
וואַרפט עס אַריין ווען די וואַסער זידט, לאָזט עס קאָכען, און גיט
אַכטונג ווי עס וועט נאָר אָנהויבען זידען, רוקט עס אָפּ פון פייער
אדער מאַכט נאָר אַ קליינעם פייער, אַז עס זאָל נאָר באַבלען, נאָר גיט
זידען. קאָכט עס ביז עס הויבט אָן ווערען ווייך, קאָכט גיט איבער
עס זאָל גיט ווערען צו ווייך, לייגט עס אַרויף אויף אַ הייסען טעלער,
באַניסט מיט פּאַנאַנדערנעלאָזענע פוטער, און באַשיט מיט צוריבענע
ברויט.

קאליפלאור מיט קרים 183

קאָכט אָפּ די קאליפלאור ווי אויבען געזאָגט, זייהט אַראָפּ די
וואַסער, מאַכט אַ קרים פון 1 לעפעל פוטער, 1 לעפעל מעהל, צו-
רייבט גוט אין די פּאַנאַנדערנעלאָזענע פוטער, גיסט אַריין צו ביר
סעלאך איין גלאָז הייסע מילך, רייבענדיג די גאַנצע צייט, באַ-
זאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, און לאָזט פאַרזידען ביז עס
ווערט געדיכט ווי קרים, לייגט אַרויף די קאליפלאור אויף אַ הייסען
טעלער, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאך, און באַניסט מיט דעם הייסען
קרים.

געבראַטענע קאליפלאור 184

קאָכט אָפּ די קאליפלאור, ווי אויבען דערמאָנט, אין אַ ביסעל

וועגעטארישער קאך-בוך

צוגעזאצענע וואסער, זייהט אָפּ, נעמט אַ טיעפע באַקפּאַן, שמירט אויס מיט פּוטער אָדער אַנדערער פעט, לייגט אַריין אַ רייהע די געקאכטע קאליפלאור, באשיט גוט מיט צוריבענע ברויט-ברעקלאד, באגיסט מיט אַ ביסעל צולאָזענע פּוטער, באשיט מיט אַ ביסעלע מאַנדלען, לייגט ווייטער אַ רייהע קאליפלאור און באשיט ווידער מיט ברויט-ברעקלאד, צוריבענע מאַנדלען, און באגיסט מיט פּוטער, טהוט אַזוי ביז די פּאַן איז פול, באשיט גוט מיט ברויט-ברעקלאד, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט צום טעם, באַגיסט אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאד פּוטער אָדער ניס-פעט, און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אוווען ביז גוט צוגעברוינט.

קארטאָפּעל געבאַקמע 185

די בעסטע וועג צו עסען קארטאָפּעל איז געבאַקמע. קלייבט אויס ריינע קארטאָפּעל, וואַשט זיי גוט אָפּ מיט אַ באַרשמעל, ווישט זיי אויס טרוקען, און באַקט אין אַ הייסען אוווען ביז וויד, נאָר ניט איבערגעבאַקט. אויב איהר געהט זיי ניט גלייך עסען און זיי מוזען אַ וויילע ליגען, קנעט זיי פּאַנאָדער פּאַרויכטיג דורך דער שאַלעכץ, אַז אינווייניג זאַלען זיך גוט צוריבען, נאָר די שאַלעכץ זאָל ניט פּלאַצען, און לייגט אַריין צוריק אין אַן אוווען אויף אַ קיהלען פּלאַץ, נאָר צו האַלטען וואַרים.

קארטאָפּעל געבאַקמע מיט פּוטער 186

צוואוואַשט גוט און ווישט אָפּ טרוקען די קארטאָפּעל, באַ-שמירט מיט פּוטער אָדער אַנדערער פעט, צוליגט אויף אַ בלעכעל און באַקט אין אַ הייסען אוווען ביז פּאַרטיג.

קארטאָפּעל געקאכטע אין שאַלעכץ 187

קלייבט אויס גוטע קארטאָפּעל מיט נאַנצע שאַלעכץ, וואַשט גוט אָפּ, מאַכט אַ געדיכטען זאַלץ-וואַסער (מעהר זאַלץ ווי עס קאָן צוגייהן), לאָזט עס פּאַרזידען, לייגט אַריין די קארטאָפּעל, קאכט ביז פּאַרטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך

קארטאפעל געקאכטע אפגעשיילטע 188

שיילט אָפּ און וואשט איבער די קארטאפעל, ניסט אָן מיט זידענדיגע וואסער, קאכט ביז פארטיג, באזאלצט א ביסעלע פריהער איידער עס ווערט פארטיג, זייהט אָפּ די וואסער (ניסט ניט ארויס, פארנוצט פאר זופ), שמעלט אַנידער אויף א הייסען אויווען פאר עטליכע מינוט, טרייסעלט אויף עטליכע מאָל עס זאָל זיך אַ ביסעל אַפּטריקענען די וואסער. ווען פארטיג, דעקט עס צו מיט א טוך, און האַלט אין אַ וואַרעם אַרט ביז איהר דארפט עס.

קארטאפעל צוקוועטשמע 189

קאכט אָפּ קארטאפעל ווי אויבען געזאָגט, צוקוועטשט עס גוט מיט אַ קארטאפעל־קוועטשער, לייגט אַריין אַ שטיקעל פוטער און אַ ביסעלע סעלערי־זאָלץ, ניסט אַריין אַ ביסעל הייסע מילך, מישט און שלאָגט עס ביז עס ווערט ווייך און פּוכקע, אַז איהר דערלאָנגט עס באַשיט עס מיט די־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

קרים קארטאפעל 190

קאכט אויף קארטאפעל אין דער שאַלעכץ, שיילט אָפּ הייסער־הייט, באַניסט מיט ווייסען סאוס, פארפראוועט צום טעם, באַשיט מיט די־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע, לאָזט עס זידען פאר עטליכע מינוט.

קארטאפעל צוגעפרעגעלמע 191

קלייבט אויס קליינע קארטאפעל, וואשט גוט אָפּ, ניסט אָן מיט זידענדיגע וואסער, און קאכט ביז $\frac{1}{4}$ פארטיג (באזאלצט איידער עס ווערט פארטיג), זייהט אַראָפּ די וואסער, ניט עס אַ טרוקען אַ ביסעל, טרייסעלט עס איבער מיט פוטער און סעלערי־זאָלץ, שיט עס איבער מיט צוהאַקטע גרינע פעטרושקע, צולייגט עס אויף אַ געשמירטע מיט פעט בלעכעל און באַקט עס אין אַן אויווען ביז גוט צוגעברוינט. מען קאן עס אויך אַפּשיילען איידער מען פרענעלט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קארטאפעל טייגאכץ 192

שיילט אָפּ און צובראָקט אויף דינע שטיקלאך די קארטאָפעל, לייגט אַרײַן אין אַן אויסגעשמירטע מיט פעט באַקפּאַז, אַ שיכט די צובראָקטע קארטאָפעל, באַשיט מיט די־צורײבענע געטריקענטע ברויט, באַשיט מיט די־אַנגעריבענעם האַלענדער קעז אָדער אַמע־ריקען קעז און די־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע אָדער די־צוהאַקטע גרינע ציבעלע, לייגט ווייטער אַ שיכט קארטאָפעל, באַשיט ווייטער מיט די אויבער־דערמאָנטע שטאַפען ביז די פּאַז איז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, שלאָגט אײַן אַ געלעכעל מיט מילך און ניסט אַרויף אויף די קארטאָפעל, עס זאָל צודעקען ביז אויבען, לייגט עטליכע שטיקלאך פוטער, באַקט אין אַ הייסען אויווען אַרום אַ שטונדע ביז גוט פאַרברוינט.

געבראַטענע קארטאָפעל 193

4 גרויסע קארטאָפעל	¾ גלאָז ברויט־ברעקלאך
3 לעפעל פוטער	2 לעפעל מעהל
2 ציבעלעס, דין צובראָקט	א ביסעל זאַלץ
3 גלעזער הייסע מילך	

צואוואַשט גוט און בראָקט אָן דין די קארטאָפעל, באַשמירט מיט פוטער אַ טיפע באַקפּאַז, באַשיט דעם דעק מיט ברויט־ברעקלאך, לייגט אויס שיכטענווייז די אַנגעשניטענע קארטאָפעל, באַשיט יעדען שיכט מיט די צוהאַקטע ציבעלע, באַזאַלצט עטוואָס, באַשיט מיט אַ ביסעל מעהל, באַניסט מיט אַ ביסעל פּאַנאָדערנע־לאָזענע פוטער, באַניסט מיט די הייסע מילך, לייגט אַרויף אויבען עטליכע שטיק־לאך פוטער, באַשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר אַ שטונדע ביז עס ווערט ווייך.

געפילטע קארטאָפעל 194

4 קארטאָפּלעס	2 לעפעל פוטער
2 ציבעלעס, דין צוהאַקט	1 איי
2 לעפעל די־צוקוועטשטע ניס	1 לעפעל פינאט־פוטער
א ביסעל זאַלץ און פּאַפּריקא	ברויט־ברעקלאך

וועגעטארישער קאך-בוך

וואשט גוט אָפּ און שאַכט אויס די קארטאָפּעל פון אינווייניג וויפיעל מען קאָן, צורייכט די אויסגעשאַבענע קארטאָפּעל, מישט צונויף מיט די ציבעלע, ניס און פוטער, שלאַנט אַרײַן די איי, פאַרפראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַד, פילט אָן די קארטאָפּעל, צושטעלט עס אין אַ טאַפּ, אין וועלכען בראַקט אָן עטליכע ציבעלעס, 2 צושניטענע מעהרען, 2 לאַווער־בלעטער, 1 לעפעלע פינאַט־פוטער און 1 לעפעל פוטער און אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, בראַט עס באַגיסענדיג מיט די יויך ביז פאַרטיג.

קרים קארטאָפּעל געפרעגעלטע 195

קאַכט אָפּ אין דער שאַלעכץ און שײלט אָפּ די קארטאָפּעל, צוהאַקט עס דין מיט גרינע ציבעלע אָדער גרינע פעטרושקע, באַ־זאַלצט צעם טעם און פאַרפראַוועט מיט אַ ביסעל סעלערי־זאַלץ, ניסט אַרײַף זיסע געדיכטע סמעטענע, עס זאָל כמעט צודעקען, מישט גוט אויס, לײנט אַרײַן אין אַ באַק־פאַן און באַקט אין אַן אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

קארטאָפּעל ליאַנעז 196

קאַכט אויף אין דער שאַלעכץ אין געזאַלצענע וואַסער, ניט גאַר ווייך, און שײלט אָפּ די קארטאָפּעל, צושניידט אין שטיקלאַד, צובראַקט דין עטליכע ציבעלעס, און פּרענעלט צו אין פעט ביז גוט פאַרברוינט. מישט צונויף מיט די צושניטענע קארטאָפּעל, פּרענעלט צו בין גוט ברוין, ווען פאַרטיג, באַזאַלצט און דערלאַנגט מיט דין־צוהאַקטע פעטרושקע.

קארטאָפּעל סורפרייז 197

צובראַקט קאַלטע געקאַכטע קארטאָפּעל, באַזאַלצט און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע אָדער פּראַסטע ציבעלע, באַגיסט מיט אַ ביסעל מילך אויפגעשלאַגען מיט אַ געלעכעל פון אַן איי, קאַכט עס אויף אַ קליין פייער, צוגעדעקט, פאַר עטליכע מינוט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קארטאפעל אויף האלבע שאַלעכץ 198

וואַשט גוט אַפּ, באַקט אויף די קארטאפעל גלייכע גרויס, צושניידט און שאַבט אַרויס מיט אַ לעפעלע די גאַנצע ווייכע פון די שאַלעכץ ניט איבערפיהרענדיג די שאַלעכץ, צו קוועטשט עס מיט פוטער און אַ ביסעלע מילך, באַזאַלצט צום טעם, מישט עס אויס און שלאַגט אויף גוט, מישט אַרײַן 2 גוט־אויפגעשלאַגענע ווייסלאך פון אייער, מישט גוט אויס, פילט צוריק אין די שאַלעכץ, צולייגט עס אויף אַ בלעכעל און באַקט צו אין אַן אויווען ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגענדיג צום טיש, לייגט אַרויף צו שטיקלאך פוטער, און באַשיט מיט די־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

קארטאפעל פאַף 199

נעמט 2 גלעזער הייסע צוקוועטשטע קארטאפעל, $\frac{1}{4}$ גלאַז הייסע מילך, $\frac{1}{2}$ לעפעל די־צוהאַקטע פעטרושקע, 2 אויפגעשלאַג־גענע געלעכלעך, פאַרפראַוועט צום טעם און שלאַגט עס גוט אויף, ניסט אַרײַן גוט אויפגעשלאַגען 2 ווייסלאך פון די אייער, מישט גוט אויס, ניסט אַרײַן אין אַן אויסגעשמירטע מיט פוטער באַקפאַז, באַקט ביז עס איז פאַרברוינט.

קארטאפעל פּרענמש 200

צושניידט אין לאַנגע שטיקלאך אָפּגעשײלטע קארטאפעל, וואַ־רימט אַן גאַנץ הייס ניס־פעט אין אַ טיפער כלי, און וואַרפט אַרײַן ביסלעכווייז די צובראַקטע קארטאפעל (זייט פאַרויכטיג עס זאָל ניט אַנהויבען לויפען אַריבער, ווייל עס הויבט אַן שטאַרק זידען ווען מען לייגט אַרײַן די נאַסע קארטאפעל), און לאַזט קאַכען ביז די קארטאפעל איז גוט פאַרברוינט. נעמט אַרויס וועלכע איז פאַרטיג אין אַ זייער און לאַזט די פעט גוט אַפווען, דערלאַנגט הייסע.

איירישע אַדער זיסע קארטאפעל 201

ריכט צו די זעלבע אויבער־דערמאָנטע געריכטען.

וועגעטארישער קאך-בוך

קייל 202

רייסט אפ די בלעטער, וואשט גוט אויס, קאכט אין א ביסעל וואסער א ביסעל צוגעזאלצען ביו עם ווערט ווייר, זייהט אפ, צור האקט עם מיט א ציבעלע און א הארטע איי, אדער אהו דעם, מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צום טעם.

קייל געדעמפטע 203

וואשט גוט איבער אן וויקט אן אין קאלטע וואסער פאר א שטונדע, צובראקט עם מיט 4 ציבעלעס, און קאכט עם אין א ביסעל וואסער, ביו פארטיג. באזאלצט צום טעם. אן די וואסער וועט אויסזידען, ניסט אריין א גלאז מילך און לייגט אריין א לעפעלע פינאט-פוטער, לאזט קאכען נאך פאר 15 מינוט.

געבאקטע קירבעס מיט אייער 204

דעמפט צושניטענעם קירבעס אין א ביסעל וואסער ביו ווייר, צוקוועטשט אדער רייבט דורך א זיפ, שלאגט אויף עטליכע אייער מיט א ביסעל מילך אדער זיסע סמעטענע, מיט א שטיקעל פוטער און א ביסעל צוקער, באזאלצט צום טעם, מישט צונויף אלעס איינעם און שלאגט גוט אויף, ניסט אריין אין א באשמירטע מיט פעט באקפאז, באשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלאך און באקט אין א הייסען אויווען ביו גוט פארברוינט. אלע סארטען קירבעס ווערען צוגעריכט אין דעם זעלבען וועג.

געפרעגעלמע קירבעס 205

צושניידט אין לאנגניקע שטיקלאך, ווי קארטאפעל, און קאכט עם אין הייסע פעט, ווי פרענטש קארטאפעל.

קירבעס געבאקטע 206

צושניידט און דייניגט אויס פון אינווייניג דעם קירבעס, וואשט אויס, לייגט אנידער א שטיקעל פוטער אויף יעדער שטיקעל און באקט אין אויווען ביו פארטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך

צוקוועטשמע קירבעס 207

באקט אפ דעם קירבעס ווי אויבען געזאגט, שילט אפ, צור
קוועטשט עם אזוי ווי קארטאפעל מיט א שטיקעל פומער, א ביסעלע
זיסע סמעטענע אדער מילך פארפראווט צום טעם, מישט גוט און
שלאגט אויף ביז עם ווערט פוכקע, באשיט מיט א ביסעל דיז
צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

קירבעס מיט קרים 208

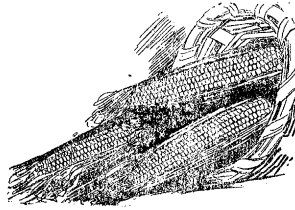
שילט אפ און קאכט אין א ביסעל וואסער דעם קירבעס ביז
פארטיג, זייעט אראפ די וואסער, באגיסט מיט ווייסען סאוס, פאר-
פראוועט צום טעם.

קירבעס אין קאסעראל 209

שילט אפ און צושניידט דעם קירבעס אין קליינע שטיקלאך,
צולייגט אין א קאסעראל אויסגעשמירט מיט פעט א שיכט פון די
צושניטענע קירבעס און א שיכט פון די-צובראקטע אויסטער-
פלענט, מעהרען, אדער פאסטערנאק, איבערגעשאטען צווישען מיט
די-צובראקטע ציבעלע, אדער גרינע פעטרושקע, באשפריצט מיט
א ביסעל סעלער-זאלץ, באגיסט אויבען מיט פארפראוועטען צום
טעם זופ אדער מילך, מיט עטליכע שטיקלאך פומער אויבען, באקט
אין אויווע ביז פארטיג.



וועגעטארישער קאך-בוך



קארן מיט טאמייטאס 210

באשמירט מיט פוטער א באקפאז, לייגט אריין א רייהע מיט אָנגעשאַבענע קארן און א רייהע אָפגעבריהט אין זידענדיג וואַסער און אָפגעשיילטע טאמייטאס, באַניסט מיט אַ ביסעל פּאַנאַנ-דערגעלאָזענע פוטער און באַשיט מיט ברויט-ברעקלאַד, מיט אַ ביסעלע זאַלץ, לייגט ווייטער אַ רייהע מיט די אָנגעשאַבענע קארן און ווידער אַ רייהע פון טאמייטאס באַנאַסען מיט פוטער און באַ-שיט מיט ברויט-ברעקלאַד און אַזוי ווייטער ביז די באַקפּאַז אין אָנגעפילט, באַשיט אויבען גוט מיט ברויט-ברעקלאַד און באַניסט מיט אַ שיטערען קרים געמאַכט פון פינאַט אָדער מאַנדעל-פוטער צוריען מיט אַ ביסעל וואַסער, ביז עס ווערט אַזוי ווי קרים, באַקט עס אין אַ מיטעל הייסע אויווען ביז פאַרטיג.

קארן משאודער 211

צובראַקט 2 ציבעלעם און פּרעגעלט עס צו אין אַ לעפעל פוטער ביז עס הויבט אַז ווערען אַ ביסעלע טונקעל, קאַכט אַפ 4 קארטאָפּעל, צושניטענע אין קליינע שטיקלאַד, אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ ביסעל זאַלץ, לייגט אריין די צוגעפּרעגעלטע ציבעלע, אָנגעשאַבענע אָדער געקענטע קארן, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם מיט אַ ביסעלע צוקער, און גיסט אריין 2 גלעזער מילך, קאַכט אויף אַ קליינעם פּייער פאַר 20 מינוט ביז פאַרטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך

זיסע קארן (קוקורווע) 212

שיילט אפ די קוקורווע, לייגט אריין אין א טאפ, באניסט מיט צוגעזאלצענע וואסער, עס זאל נאר צודעקען די קארן, שיט אריין א ביסעל צוקער, קאכט צוגעדעקט ביז פארטיג (קאכט ניט איבער).

געדעמפטע קוקורווע (קארן) 213

שאכט אראפ די קערענדלאך פון די שטעקלאך, דעמפט עס מיט א שטיקעלע פוטער און א ביסעלע וואסער ביז פארטיג, גיסט אריין א ביסעל זיסע קרים (סליווסעס) און לאזט פארזירען.

געבאקטע קוקורווע (קארן) 214

$\frac{1}{4}$ גלאז אנגעשאבענע קוקורווע 1 איי אויפגעשלאגען

קערענדלאך 1 לעפעל פוטער

$\frac{1}{4}$ גלאז מילך

מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט צום טעם, לייגט עס אויס אין א באק-פאז און באקט אין אוווען ביז עס ווערט געדריכט און פארטיג.

קוקורווע (קארן) פודינג 215

$1\frac{1}{2}$ גלעזער זיסע אנגעשאבענע סטראקט

קערענדלאך $\frac{1}{2}$ לעפעל מעהל

2 אייער אויפגעשלאגען $1\frac{1}{2}$ לעפעל מילך

א ביסעל צוקער און וואנילא-עס 1 לעפעל פוטער

דייכט פאנאדער די מעהל מיט די מילך, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, שלאגט עס גוט אויף, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, באקט עס אין א מיטעל-הייסען אוווען ביז גוט פארטיג.

קוקורווע (קארן) קרים 216

1 גלאז אנגעשאבענע קארן 1 לעפעל פוטער

$2\frac{1}{4}$ לעפעל מעהל 1 גלאז מילך

2 אייער א ביסעל זאלץ

וועגעטארישער קאך-בוך

רייכט פאנאנדער די מעהל מיט די מילך, מישט עס צונויף מיט די פוטער און די אַנגעריבענע קארן, באַזאַלצט און שיט אַרײַן אַ ביסעלע צוקער צום טעם, קאַכט עס ביז עס ווערט געדיכט, קיהלט עס אָפּ אַ ביסעל, טהײלט אָפּ די ווייסלאך פון די געלעכלאך, שלאַגט אויף גוט באַזונדער, מישט אַרײַן די געלעכלאך, און נאכהער די אויפגעשלאַגענע ווייסלאך, באַקט עס אין אַ באַקפּאַן באַשמירט מיט פוטער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע ביז פאַרטיג.

קרויט 217

צושניידט אַ קליינע קעפּעל קרויט אין אַכטלען אין דער לענג, פאַרזידט אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, לייגט אַרײַן די קרויט ווען עס זידט, און גיט אַכטונג אַז באַלד ווי עס וועט ווידער זידען מאַכט קלענער דעם פּײער און לאַזט נאָר באַבלען, ניט זידען, ביז עס וועט ווערען ווײד. עס דאַרף זיך קאַכען די גאַנצע צײט אַפּ־געדעקט. ווען פאַרטיג זײעט אַראָפּ און באַניסט מיט פאַנאָנדער־געלאַזענע פוטער, אַדער ווייסען סאַוס, וועלכען מען מאַכט פון 1 לעפּעל פוטער, $\frac{1}{2}$ לעפּעל מעהל, צורײכט גוט און גיסט צו ביסלעכ־ווײן 1 גלאָז הייסע מילך, קאַכט און מישט ביז עס ווערט געדיכט ווי קרים, באַזאַלצט צום טעם.

קרויט מיט קרים 218

צובראַקט אַ קליינע קעפּעל קרויט, לייגט אַרײַן אין זידענדיגע וואַסער פאַר 15 מינוט, עס זאָל ניט שטאַרק זידען, זײעט אָפּ, מאַכט אַ ווייסען סאַוס פון 2 לעפּעל פוטער און $\frac{1}{2}$ לעפּעל מעהל און 1 גלאָז הייסע מילך, אַזוי ווי אין דעם פאַריגען געריכט, באַ־זאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, לייגט אויס אין אַן אויסגע־שמירטע מיט פוטער באַקפּאַן אַ רײהע געקאַכטע קרויט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאך און באַניסט מיט דעם סאַוס, ווייטער אַ רײהע קרויט באַשיט מיט ברויט־ברעקלאך און באַניסט מיט סאַוס, און אַזוי ווייטער ביז פול, באַניסט אויבען מיט סאַוס און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

ווענא קרויט 219

קאכט אויף א קליינע קעפעל קרויט, ווי אויבען געמאכט, צו האקט עם דין, נעמט $\frac{1}{4}$ גלאז צורייבענעם געלען האלענדער אדער אמעריקען קעז, $\frac{1}{4}$ גלאז דינע ברויט-ברעקלאך און 2 גלעזער ווייסען סאוס, ווי אין דעם פאריגען געריכט. שמירט אויס מיט פוטער א טיפע באקפאזן, לייגט אויס מיט א רייהע צוהאקטע קרויט, באשיט מיט ברויט-ברעקלאך און צורייבענעם קעז, באגיסט מיט ווייסען סאוס, נאך א רייהע קרויט און ווייטער באשיט מיט ברעקלאך און קעז, באגיסט מיט סאוס ביז פול, באגיסט אויבען מיט סאוס און לייגט ארויף שטיקלאך פוטער, באקט אין א מיטעלען אויווען ביז גוט פארברוינט.

רויטע קרויט מיט שוועמלאך 220

1 קליינע קעפעל קרויט צובראקט-שוועמלאך
טע 2 לעפעל פוטער
2 גלאז געקאכטע און צובראקטע 2 לעפעלאך לימענע-זאפט
קאכט אויף די קרויט אין זידענדיגע געזאלצענע וואסער (ווי פריהער געזאגט געווארען), זייהט אראפ, וואשט און קלייבט איבער די שוועמלאך, קאכט אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער ביז פארטיג, צורייבט די פינאט-פוטער און לימענע-זאפט מיט א ביסעל יויד פון די שוועמלאך, גיסט עם אריין אין די שוועמלאך און גיט עם א קאך, לייגט ארויס די קרויט אויף א טעלער, באגיסט אויבען מיט די שוועמלאך און די איבעריג פא-נאנדערגעלאזענע פוטער און דערלאנגט.

געדעמפטע שוועמלאך 221

קלייבט איבער, צוואוואשט און צובראקט די שוועמלאך אויף קליינע שטיקלאך, מאכט א ווייסען סאוס פון א לעפעל פוטער, פא-נאנדערגעלאזענע, 1 לעפעל מעהל, צורייבט גוט און גיסט אריין ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מילך, באזאלצט צום טעם, זיט עם אויף און לייגט אריין די שוועמלאך און קאכט ביז פארטיג. דער-לאנגט עם אויף טאוסט, אדער מען קען עם נוצען אלס א סאוס צו אנדערע געקאכטע ווערושעטייבעלס.

וועגעטארישער קאך-בוך

געבראמענע שוועמלאך 222

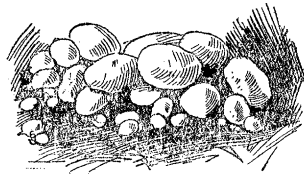
קלייבט איבער, וואשט און קאכט אין א ביסעל באזאלצענע וואסער ביז האלב פארטיג, זייהט אָפּ, נעמט אַ באַקפּאַן, שמירט אויס מיט פוטער, באַשיט גוט מיט צוריענע ברויט, לייגט אין רייהען די שוועמלאך גוט איבערגעשאטען מיט ברויט־ברעקלאך, דיין־צוריענע און צוהאַקטע גרינע פעטרושקע, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט צום טעם, גיסט עס אַרויף אויבען, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאך, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאך פוטער, און באַקט אין אויווען פאַר $\frac{1}{4}$ שטונדע ביז עס ווערט גוט צוגעברוינט.

שוועמלאך מיט ציבעלע 223

וואשט איבער און צובראָקט שוועמלאך מיט נאָד אַמאָל אויף פיעל ציבעלע, לייגט אַריין אַ היבשע ביסעל פוטער, און אַ ביסעלע וואסער, דעמפט ביז עס ווערט ווייד, לייגט אַריין $\frac{1}{4}$ גלאַז ברויט־ברעקלאך, $\frac{1}{4}$ גלאַז זויערע קרים און פאַרפראוועט צום טעם, קאכט נאָד 15 מינוט, דערלאַנגט הייסערהייט, באַשיט מיט אַ ביסעל דיין־צוהאַקטע פעטרושקע.

שוועמלאך מיט מעהרען אַדער אַנדערע גרינסען 224

צובראָקט די שוועמלאך און די מעהרען אַדער אַנדערע גרינע סען מיט ציבעלעס, גיסט אַריין אַ ביסעל וואסער און אַ שטיקעל פוטער און דעמפט עס ביז פארטיג. אויב די שוועמלאך זיינען טרוקענע, ווייקט זיי אין הייסע וואסער פאַר אַ שטונדע.





XIV

כ ר א ט ע נ ס .

בראטענס און קאטלעמען זיינען א גוט געבאלאנסטע נאָר א קאנצענטרירטע שפייז מיט אַ הויכען פראָטעין אינהאלט, און צו לייעב דעם דאָרף עס אַרײַנגענומען ווערען אלס אַ קלענסטע טהײל פון די טעגליכע נאהרונג, — וועלכע דאָרף באַשטעהן הויפּטזעכליך פון אײנפאַכע ניט קאָמפּליצירטע שפּײזען אין אַ נאַטירליכען צור שטאַנד, דאָס הײסט רויהע גאַרטען גרײנסען, פּרוכט און נײס. אויך דאָרף מען עס ניט פּרעגלען (פּרײען) אין פעט, ווײל די מאַגען פּלײסיגקײט קאָן ניט דורכדרינגען אַזױ גרײנג די שפּײזען, וועלכע זײנען אַנגעזאַפּטעט מיט פעט דורך דעם פּראָצעס פון פּרעג- לען וואָס עס מאַכט זײ פּיעל שווערער צום פּאַרדײען ווי שפּײז געבאַקטע אָדער געבראַטענע, אויסערדעם, אײכער דער הױכער טעמפּעראַטור אין וועלכע די פעט ווערט אַנגעוואַרעמט דורך דעם פּראָצעס פון פּרעגלען, ווערען פּרײגעלאָזען פון דער פעט קאָמפּאָ- זיצאַן אײנײגע פעט זײערס פון וועלכע פעט באַשטעהט. דיזע פעט זײערס ווירקען אויפּרײצענד אויף דעם מאַגען און שמערען דעם נאַרמאַלען פּראָצעס פון פּאַרדײאָנג אין אַ געוויסער מאָס, און מיט דער צײט פּאַראָרזאַכט עס קראַנקהײט. די בעסטע וועג אויף צוגרײמען דיזע שפּײזען איז באַקען אָדער בראָטען.

ניס בראמען 225

$\frac{1}{2}$ גלאָז צורײבענע ניס (פּײגנאַ- מאַנדלען)
ליא ניס, וואַלניס אָדער 1 רויע אײ

וועגעטארישער קאך-בוך

$\frac{1}{2}$ לעפעל פוטער אָדער ניס פעם זאלץ און ספייסעס
 1 גלאָז געקאכטע און צוקוועט 2 טיי לעפעלע פינאט פוטער
 שמע גרינסען, וועלכע עם 2 צוהאקטע ציבעלעס
 איז (קאָן זיין פון זופ נאָר ברויט ברעקלאך אָדער מצה
 ניט קיין קארטאָפּעל) מעהל
 מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באַזאַצט און פאַרפראַוועט
 צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך, נאָר ניט צו-
 געדיכט, מאכט אויס אַ לאַנגען לאַבען, טונקט עם איין אין איין
 אויפגעשלאָגענער איי מיט אַ ביסעל מילך און וואַלגערט עם אויס
 גוט אין ברויט-ברעקלאך, באַקט עם אויף אַן אויסגעשמירטער מיט
 ניס-פעט בלעך ביז גוט פאַרברוינט, שניידט עם אין שטיקלאך און
 דערפאַנגט עם מיט סאוס און גרינסען.

משעסנאט (קאשטאנעס) בראמען 226

1 פונט משעסנאטס 2 אייער
 2 גרויסע ציבעלעס, דין צוהאקט 2 שטיקלעך ווייכען ברויט
 זאלץ און ספייסעס צום טעם 1 לעפעל פוטער
 שמעכט אָן די ניס מיט אַ שפייץ פון אַ מעסער און שמעלט עם
 אַריין אין אַ הייסען אויווען פאַר צעהן פופצעהן מינוט. לאָזט עם
 אַפּקיהלען, שייַלט עם אָפּ און צומאַלט אין שפייץ מיכלעל, פּרע-
 געלט גוט צו האַלב פון די ציבעלע אין אַ ביסעל פעט, ווייקט אָן
 דעם ברויט אין אַ ביסעל מילך, דריקט גוט אויס, מישט צונויף
 אלעס אינאיינעם, שלאָגט אַריין די אייער און האַקט אלעס גוט
 איין, אויב צו געדיכט, גיסט צו אַ ביסעל מילך און אויב צו שימער
 שיט אַריין אַ ביסעל ברויט ברעקלאך, מאַכט אויס אַ ליינגליכען
 לאַבען אָדער קאָטלעטען, באַשמירט עם מיט'ן אויפגעשלאָגענעם
 איי, באַשיט מיט ברויט ברעקלאך, באַקט אין אַ מיטעל הייסען אוי-
 ווען ביז גוט פאַרברוינט.

אידישער בראמען 227

1 גלאָז געקאכטע און צוריבער 4 דין צוהאקטע ציבעלעס
 נע לינזען 1 לעפעל פוטער

וועגעטארישער קאך-בוך

- 2 לעפעל דין צורבענעם געלען 1 לעפעלע פינאט פוטער
 קעז (האלענדער אָדער אמע' זאלץ און פאפריקא
 ריקאז)
 4 אייער
 א ביסעלע צוקער

וויקט אן איבער נאכט די לינזען, קאכט אויף אין א ביסעל וואסער, זייהט גוט אָפּ, צומאָלט אָדער רייבט דורך דין, מישט צו דעם צורבענעם קעז, 1 איי און די פינאט-פוטער, מאכט א לאט-קע, באַק טאויף, קילט אָפּ, צוהאַקט גאַנץ דין מיט די ציבעלע, לייגט אַרײַן אַ שטיקעל פוטער, שלאַגט אַרײַן די אייער, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, פאַרפראַוועט מיט זאַלץ און פאַפריקא אָדער אַ ביסעלע פּעפּער צום טעם, מאַכט געדיכט מיט ברויט-ברעקלאַך אָדער מצה-מעהל (נאָר ניט צו געדיכט). מאַכט מיטעל-גרויסע קוילען, גרייט צו אַ בראַטען-טאָפּ, בראַקט אַן עטליכע ציבעלעס און מעהרלאַך, אַ שטיקעל פוטער און אַ ביסעל וואסער, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, לאָזט עס פאַרזידען, לייגט אַרײַן די קוילען אין דער הייסער יויך און בראַט עס ביז פאַרטיג, באַגיסענדיג פון צייט צו צייט און אויפטרייסלענדיג דעם טאָפּ אָפּט, עס זאָל ניט צוברענען. איידער עס ווערט פאַרטיג גיסט אַרײַן מילך און לאָזט עס קאַכען פאַר אַ וויילע, עס זאָל אויסזידען גענוג, זאָל בלייבען אַ געדיכטע יויך. איהר קאַנט אויך אַרײַנלייגען צושניטענע קארטאָפּעל און קאַכען עס ביז פאַרטיג.

פינאטס בראטען 228

- 1 גלאָז געקאכטע וועדזשע- קארטאָפּעל
 טייבעלס (מעג זיין פון זופ) 2 אייער
 ¼ גלאָז פינאט-פוטער זאַלץ און ספייסעס נאָכ'ן גע-
 2 גאַנץ היבשע ציבעלעס, צר- שמאַק
 האַקטע ברויט אָדער מצה-מעהל, וויפיעל
 ½ גלאָז געקאכטע צוקוועטשטע מען דאַרף

צורייבט די פינאט-פוטער מיט אַ ביסעל מילך, גיסענדיג די מילך ביסלעכווייז ביז עס ווערט אזוי ווי קרים, שלאַגט אויף די

וועגעטארישער קאך-בוך

אייער און גיסט אויך אריין און מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאפען. שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל עס זאל ניט ווערען קיין צו געדיכטע טייג, ליינט עס אריין אין א באקפאן, אויסגעשמירט מיט פעט, און באקט ארום א שטונדע ביז עס ווערט פארברוינט. ווען עס איז פארטיג, קעהרט עס אויס אויף א טעלער. (אויב עס וועט ניט ארויסגעהן, קיהלט אפ די דעק מיט א נאסע, קאלטע טוך פאר עטליכע מינוט.) דערלאנגט עס מיט טאמייטא-אדער קרענבערריסאוס.

האמבורגער בראמען 229

<p>1 גלאז געקאכטע און צומאך לענע ליימא-בעבלאך</p> <p>2 אייער 2 לעפעל קרים, זיסע</p> <p>2 לעפעל צוריבענע ציבעלע זאלץ</p> <p>1 טייללעפעל פונאט־פוטער א ביסעל וואסער אדער מילך</p>	<p>1 גלאז געקאכטע און צומאך לענע ליימא-בעבלאך</p> <p>1/2 גלאז געקאכטע אדער דורכ- געריבענע טאמייטאס</p> <p>3/4 גלאז צוריבענע פינגאליאניס אדער מאנדלען</p> <p>א ביסעל סעלעריזאלץ א שטיקעל פוטער</p>
---	---

קאכט אויף די בעבלאך אין אזוי ווייניג וואסער ווי מעגליך, און לאזט די וואסער אויסזידען, נאך לאזט ניט צוטריקענען. ווען פארטיג לאזט עס דורך די מילכעל אדער קוועטשט עס דורך דורך דעם קאלענדאר, שלאגט אויף די איי, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, מישט גוט איבער, באזאלצט, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אז מען זאל עס קאנען קנעטען, נאך ניט צו געדיכט, מאכט אויס א ברויטעל, לאזט עס אריין אין א ברויט־פארמע, און באקט ביז גוט פארברוינט, שניידט דינע שטיקלאך, און דערלאנגט עס מיט א קריס־סאוס.

אספאראגוס בראמען 230

<p>1 לעפעל צוריבענע אדער דיין צוהאקטע ציבעלע</p> <p>2 גלעזער אספאראגוס טיפס,</p>	<p>1/2 גלאז ברויט־ברעקלאך</p> <p>1/2 גלאז מילך, הייסע</p> <p>2 אייער, אויפגעשלאגענע 3 לעפעל פוטער</p>
--	---

וועגעטארישער קאך-בוך

וואשט אויס דעם אספאראגוס, שניידט אָפּ די גראַבע טיילען, ציר שניידט די ווייכע, דינע טהיילען אין קורצע שטיקלאך, שלאַגט אויף די אייער, מישט צונויף מיט די מילך און די אַלע איבעריגע שטאָפּען, באַזאָלצט וויפיעל מען דאַרף, פאַרפראַוועט נאָכ'ן גע- שמאַק, גיסט עס אַרײַן אין אַ ברויט-בלעכעל באַשמירט מיט פּו- טער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג, דערלאַנגט עס מיט אַ סאַוס.

נים בראמען 231

1 לעפעלע פינאַט־פּוטער	$\frac{1}{2}$ גלאַז ליימא־בעבלאך
1 לעפעל פּוטער פאַנאַנדערנע־לאָזענע	$\frac{1}{2}$ גלאַז לינזען (לענטילס)
1 צוקוועטשטע געבאַקטע ציי- בעלע	2 אייער
זאַלץ	$\frac{1}{2}$ גלאַז מילך
2 צוהאַקטע ציבעלעס	ברויט אָדער מצה־מעהל, וויפיעל מען דאַרף
	$\frac{1}{2}$ גלאַז געשײלטע פינאַטס (פיסטאַשקעס)

ווייקט איין אויף ביינאַכט די בעבלאך און לינזען. אין דער פּריה קאָכט עס אויף אין אַ ביסעל וואַסער — ווי מעגליך, זײַהט אַראָפּ, צומאַהלט עס אין שפּײז־מילכעל אינאַיינעם מיט די פּו- נאַטס, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, מישט צונויף אינאַיינעם אַלע שטאָפּען, שיט אַרײַן אזוי פּיעל ברויט־מעהל אום צו מאַכען עס געדיכט, באַזאָלצט וויפיעל מען דאַרף, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אַרײַן אין אַ פאַרמע, באַשמירט מיט פּוטער, באַקט אין אַ מיטעל־ הייסען אויווען ביז פאַרטיג, באַקענדיג באַגיסט מיט אַ ביסעל פּאַ- נאַנדערנע־לאָזענע פּוטער.

ווייענער בראמען 232

1 גלאַז צומאַלענע פינגאַלען	2 לעפעל מילך אָדער זיסע סמע- טענע
אָדער וועלטשענע נים	

וועגעטארישער קאך-בוך

- 1 מייילעפעל פינאט-פוטער לינזען (לענטילס)
ברויט-ברעקלאך אדער מצה 1 לעפעל פוטער, פאנאנדערנע-
מעהל וויפעל מען דארף לאזענע
2 גרויסע דין-צוהאקטע ציבעלעם 2 אייער אויפגעשלאגענע
1 גלאז צומאחלענע געקאכטע זאלץ און זיסע פאפריקא

קלייבט אויס און וואשט גוט איבער די לינזען (לענטילס), ווייקט עם איין איבער נאכט, קאכט עם אויף אין א ביסעל ווא-סער, זייעט גוט אָפ און צומאחלט אָדער צורייבט עם דין, מישט צונויף מיט די אלע איבעריגע שטאָפען, באַזאלצט און פארפראָוועט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאך אז עם זאָל ווערען געדיכט גענוג צו מאַכען עם אין אַ פאַרמע, מאַכט דערפון אַ לאַנגען לאַבין אָדער קאַטלעמען, און באַקט עם אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עם מיט אַ ווייסען סאַס, פאַרפוצט מיט צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

נים משאפם 233

- 2 אייער 2 לעפעל פינאט (פיסטאקשע)
1 לעפעל געדיכטע זיסע סמע-פוטער
טענע דינע שטיקלאך גאַנצע ווייץ-מעהל ברויט
ברויט-ברעקלאך זאלץ

שלאַגט אויף די אייער מיט די סמעטענע, רייכט פאַנאנדער גוט די פינאט-פוטער מיט אַ ביסעלע וואַסער ביז עם ווערט ווי אַ געדיכטע קרים, שניידט אָן דינע, לאַנגע שטיקלאך ברויט, שניידט אַרום די האַרמע, שמירט עם אָן גוט פון אלע זייטען מיט די פינאט-פוטער, לייגט צוויי שטיקלאך אינאיינעם, טונקט עם גוט איין אין די אויפגעשלאַגענע אייער מיט קרים, און נאָכדעם אין די צוריי-בענע ברויט-ברעקלאך, באַקט עם אויף אַ באַשמירטע מיט פעט באַקפאַן ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עם הייס מיט אַ ברוינעם סאַס, פאַרפוצט מיט צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

וועגעטארישער קאך-בוך

ליימא-בעבלאך בראטען 234

1 גלאז ליימא-בעבלאך	ברויט-ברעקלאך, וויפיעל מען
2 גרויסע ציבעלעס, צוהאקט	דארף
דין	1 לעפעל פוטער
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט	1 איי
רושקע	1 טייל-לעפעל פינאט-פוטער
	זאלץ און זיסע פאפריקא

וויקט איין די בעבלאך איבער נאכט, קאכט אויף אין ווייניג וואסער, זייעט גוט דפ, צומאהלט עם אדער צוקוועטשט גוט, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאך אדער מצה-מעהל אויף צו מאכען עם געריכט, מישט אויס, מאכט דערפון קאמלעטען אדער לענגליכע לאכען, און באקט עם אויף א בלעך אויסגעשמירט מיט פעט, ביז עם ווערט גוט פארברוינט. שניידט עם אין שטיקלאך, דערלאנגט עם מיט א סאוס.

האלאנד בראטען 235

2 גלאז הארטע ברויט צושניטען	1 לעפעל פוטער אדער ניס-פעט
אין קליינע שטיקלאך	4 לעפעל צוהאקטע אדער אנגע-ריבענע ציבעלעס
1 גלאז מילך, הייסע	2 לעפעל מעהל
א ביסעל זאלץ, א ביסעל סידז	1 איי
אדער סוויט מארדזאראם,	
אדער אנדערע ספייסעס	1 גלאז צורייבענע פינגאליאנים,
1 גלאז געקאכטע אדער צורייבע-נע בעבלאך אדער לינזען	טערקישע ניס אדער מאנדלען

נעמט די ציבעלע מיט די פעט און גיט עם א קאך פאר עט-ליכע מינוט ביז די ציבעלע וועט ווערען ווייך, באזאלצט און גיסט אריין די מילך, זידט עם אויף און גיסט אריין די קאמבינאציע אויף די ברויט, נעמט די מעהל אויף א פרייפאז, מישט עם איבער'ן פייער ביז עם וועט צוברוינען, שיט אריין די צורייבענע ניס און מישט ביז זיי וועלען זיך גוט אנווארימען, נאך גיט צו-

וועגעטארישער קאך-בוך

ברוינען, שלאגט אויף די איי, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באַ-
זאלצט, לייגט אריין אין א גוט־אויסגעשמירטער מיט פעט, טיפער
ברויט־בלעכעל, פאקט עס איין שטייף, באַקט אין א מיטעל־הייסען
אוווען ביז פארטיג. דערלאנגט מיט קרענבערי סאוס אדער
געבאקטע עפעל.

נאפאליאן בראמען 236

1 גלאז שטיקלאך הארטע ברויט	1 לעפעל פינאט־פוטער
1 גלאז געקאכטע גאנצע רייז	1 לעפעל פוטער אדער ניס־פעט
$\frac{1}{2}$ גלאז שווארצע אויל־בערמען	1 לעפעל מעהל
(רייפ־אלייום)	2 שטיקלאך צוהאקטע סעלערי
$\frac{1}{2}$ גלאז צוריענע נים אדער	3 צוהאקטע ציבעלעס
מאנדלען	$\frac{1}{4}$ גלאז מילך
2 אייער	זאלץ, א ביסעלע זיסע פאפריקא
2 צוהאקטע הארטע אייער	סעלערי־זאלץ

צומישט די מעהל מיט די פעט, פרעגעלט אונטער ביז עס
וועט ווערען טונקעל, לייגט אריין די ציבעלע, די סעלערי און מישט
עס פאר א וויילע, גיסט אריין ביסלעכווייז די מילך, רייבט עס גוט
פאנאנדער און לאזט פארזידען ביז עס וועט ווערען געדיכט, באַ-
זאלצט, גיסט עס ארויף אויף די צובראקטע ברויט, מישט אויס און
לאזט שמעהן ביז עס וועט אַפֿקהלען, שלאַגט אויף די אייער, מישט
צונויף מיט די רייז און די פינאט־פוטער, לייגט צונויף אלעס אינ-
איינעם, מישט אויס, לייגט אריין אין א באַשמירטע מיט פעטס
ברויט־בלעכעל, באַקט ביז גוט צוגעברוינט, דערלאנגט עס מיט
ניס־ אדער ווייסען־סאוס.

וויענער שניצעל 237

$\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע און צעמאה־	1 לעפעל צוריענער (האלאנ- לענע בעבלאך
	דער) אמעריקאן קעז

וועגעטארישער קאך-בוך

- | | |
|--|---|
| <p>3 דין-צובראקטע אָדער אַנגער־
בענע ציבעלעס
צור־בענע ברויט אָדער מצה-
מעהל
א ביסעל זיסע פאפריקא</p> | <p>1 לעפעל פינאט־פוטער
1 געבאקטע ציבעלע
2 אייער
זאלץ, סעלערי־זאלץ
1 לעפעל פוטער</p> |
|--|---|
- נעמט 2 צובראקטע ציבעלעס מיט די פוטער אין א דעמפּטאָפּ, גיסט אַרײַן אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט, שיט אַרײַן פאפריקא, און קאכט ביז די ציבעלע וועט ווערען ווייך, שלאָגט אויף אַן איי, מישט צונױף מיט די צומאַהלענע בעכלאך די ציבעלע, די אַנגע־ריבענע אויף אַ ריב־אײזען געלע קעז, פינאט־פוטער, גיסט אַרײַן אַ פאַר לעפעל פון די אויפגעקאכטע ציבעלע מיט די פוטער און שיט אַרײַן אַזױ פיעל ברויט־מעהל אַז ס'זאָל זײַן געדיכט, באַזאַלצט, מאַכט אַ לאַנגען ברויטעל, שלאָגט אויף די אַנדער איי מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך, טונקט עס אײַן גוט אַרום און אַרום, וואַלגערט אויס גוט אײַן ברויט־ברעקלאך, לײגט אַרײַן אײַן טאָפּ אײַן די געדעמפּטע ציבעלע און דעמפּט עס אײַן אַ מיטל־הײסען אווױען ביז עס וועט זײַד פאַרברױנען, באַגײסענדיג מיט די יױך עטליכע מאָל. אײַהר קאַנט אַרײַנגליינען אײַן די יױך עטליכע צושניטענע אײַן לאַנגע שטיקלאך קארטאָפּעל און עטליכע מעהרען, עס זאָל יױך דעמפּען אײַנאײנעם. אויב די יױך אײַז אויסגעזאָרען גײט נאָך אַ שטיקעל פוטער מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך (ניט צו פיעל), אויך קאַנט אײַהר עס באַקען טריקענערהײט אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פוטער בלעכל און דערלאַנגען מיט אַ סאַוס.

וועדזשעטייבעל בראטען 238

- | | |
|---|--|
| <p>1 גלאָז געקאכטע וועדזשעטיי-
בעלס, מעהרען, סעלערי-
דאַרף
1 לעפעל פעטרושקע (פאַרסלי)
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)
1/2 לעפעל פוטער
1 לעפעל פינאט פוטער
זאלץ, סעלערי־זאלץ וויפיעל מען
דאַרף</p> | <p>1 גלאָז געקאכטע וועדזשעטיי-
בעלס, מעהרען, פאַרסניפּ,
גלייכע טהײלען
1 גרויסע ספּאַנישע ציבעלע,
אָדער עטליכע קליינע צי-
בעלעס
1 איי</p> |
|---|--|

וועגעטארישער קאך-בוך

צוהאקט אָדער צומאָהלט די ווערזשעטייבעלס, ציבעלע און פעטרושקע, שלאָנט אויף די איי, צורייכט די פינאט־פוטער מיט די קרים, מישט אלעס צונויף אינאיינעם, שיט אַרײַן אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאך אויף צו מאַכען עס געדיכט גענוג. לייגט עס אַרײַן אין אַ ברויט־בלעך (פאַז) גוט אויסגעשמירט מיט פעט, און באַקט עס אין אַ מיטעל־הייסען אוווען ביז גוט פאַרברוינט. שניידט עס אין דינע שטיקלאך און דערלאָנגט מיט טאַמייטאָ-סאַוס.

נים און קוקרוזע (קאַרן) בראַמען 239

1 גלאָז אַנגעשאַבענע זיסע קאַרן	ברויט־ברעקלאך וויפיעל מען
(קאקרוזע)	דאַרף
1/2 גלאָז נים צורײבענע אָדער	1 איי
מאַנדלען	4 לעפעל קרים אָדער גוטע מילך
1 ציבעלע צוהאקט	1 געבאַקטע ציבעלע
	1/2 לעפעל פינאט־פוטער

שאַכט אַראָפּ מיט אַ מעסער אָדער רייכט אַראָפּ אויף אַ ריב־אייזען זיסע קאַרן פון דעם שטעקעל, צומאָהלט עס מיט די נים און די ציבעלעס, שיט אַרײַן אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאך עס זאָל זײַן געדיכט, מאַכט אַ ברייטעל און באַקט אין אַ בלעכעלע אויסגע־שמירט מיט פעט ביז פאַרברוינט. דערלאָנגט עס מיט סאַוס.

אַלפּײַן בראַמען 240

1 גלאָז געקאַכטע ליימא־בעבלאַך	2 טאַמייטאָס, קליינע
1/2 גלאָז פיגנאליא־נים (אָדער	1 געקאַכטע ציבעלע
מאַנדלען	1 רויהע ציבעלע
1 לעפעל בוימעל	1 איי
ברויט־ברעקלאך אָדער מצה	זאַלץ און ספּײסעס, וועלכע
מעהל	איהר ווילט

צומאָהלט די בעבלאַך מיט די נים, ציבעלע און טאַמייטאָס, שלאָנט אויף די איי, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, מאַכט גע־דיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, באַקט אין אַ בלעכעלע אויסגעשמירט

וועגעטארישער קאך-בוך

מיט פעט אין אויווען ביז פארטיג, איידער איהר גיט עס צום טיש צושניידט אין מיטעלדינע שטיקלאך, טונקט איבער אין פאנאנ-דערגעלאזענע פוטער און אין ברויט-ברעקלאך דינע, און ברוינט עס צו, גיט עס מיט א טאמייטאט-סאָס, פארפוצט מיט דין-צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

טשין טשאו 241

- 1 גלאז צומאָהלענע פינגאליץ- זאלץ און פעפיער וויפעל מען נים אָדער מאַנדלען דאָרף.
- 1 מיטעלע ענג-פלענט (פאט) 1 גרויסע אָדער עטליכע קליינע (לאזשאן) ציבעלעס, צוריבענע
- 2 גלעזער ברוינע געקאכטע ריזן 2 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט- 1 לעפעל פינאט-פוטער רושקע
- 2 לעפעל פוטער אָדער ניס-פעט 1 איי

שיילט אָפּ או זגט אַ קאָך אַ ביסעל די ענג-פלענט, צושניידט עס אין דינע שטיקלאך, שלאַגט אויף די איי און מישט אויס מיט די ריזן, צורייבט גוט מיט אַ ביסעל קלאָרע זופּ די פינאט-פוטער ביז עס ווערט אַזוי ווי קרום, מישט אויס מיט די ריזן, נעמט אַ טיפע שיסעלע, שמירט אויס גוט מיט פעט, שפרייט אויס אויפ'ן דעק דין אַ ביסעל פון די ניס, לייגט אויס מיט די דינע שטיקלאך ענג-פלענט, באַשפריצט מיט אַ ביסעל זאלץ און סעלערי-זאלץ, און באַשיט מיט אַ ביסעל פון די צוריבענע ציבעלע און פעטרושקע, שפרייט אויס מיט ריזן, באַשפריצט גוט מיט פאנאנדרעגעלאזענע פעט און ניס, לייגט ווידער אַ רייע ענג-פלענט און טהוט די זעלבע ווי אין אָנהויב ביז איהר וועט אַנפילען די שיסעלע, באַגיסט אויבען מיט די איבערגעבלענע צופהרטע פינאט-פוטער און איי און פאנאנדרעגעלאזענע פוטער, באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז פארטיג.

האַמבורגער בראמען 242

- 6 מיטעלע קארטאפעל, רוע 1 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע
- 3 אייער 1 גרויסע צוהאקטע ציבעלע

וועגעטארישער קאך-בוך

ברויט אָדער מצה-מעהל 2 לעפעל כּוּמעל אָדער אַנדערע
 1 גלאָז צומאַהלענע ניס (פּינגאַ- פעט
 ליא אָדער מאַנדלען) א ביסעל זאַלץ

שיילט אָפּ און צורייכט די קאַרטאָפעל די, שלאָגט גוט אויף
 די אייער, מישט אַלעס גוט אינאיינעם, שיט אַרײַן אַזוי פּיעל
 ברויט-מעהל אויף צו מאַכען עס געדיכט, באַזאַלצט צום טעם מישט
 דערנאָך אויס, מאַכט דערפּון אַ לאַנגען לאַבען, לייגט אַרויף אויף אַ
 געפּוטערטער בלעכעל, און באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז
 פּאַרטיג, באַניסט פּון אויבען עטליכע מאַל מיט אַ ביסעל פּאַנאַץ-
 דערגעלאָזענע פּוטער, דערלאַנגט עס מיט ווייסען סאַוס.

סקאַטש בראַמען 243

1 גלאָז געקאָכטע לינזען זאַלץ צום טעם
 ¼ גלאָז אַנגערײבענע אַמעריקאַן 1 איי, גוט אויפגעשלאָגען
 קען 2 לעפעל פּוטער אָדער אַנדערע
 ¼ גלאָז צורײבענע ניס (פּינגאַ- פעט
 ליא, פּילכערט אָדער מאַנדל- 3 גרויסע ציבעלעס, צובראַקט דיין
 לען) ברויט אָדער מצה-מעהל

גיט אַ קאָך די ציבעלע מיט די פּוטער אין אַ ביסעל וואַסער
 ביז די ציבעלע אין האַלב פּאַרטיג. אויב די וואַסער זיגט אויס
 גיסט צו נאָך אַ ביסעל. צורייכט גוט דורך דעם שפּייד-מילכעל די
 אַפּגעקאָכטע לינזען, די געבאַקטע ציבעלע און די ניס. רייכט אַן
 דעם קען אויף אַ רײב-אייזען, שלאָגט אויף די איי און מישט צונויף
 אַלעס אינאיינעם מיט דער ציבעלע און פּוטער, באַזאַלצט צום
 טעם, שיט אַרײַן אַזוי פּיעל ברויט-מעהל אויף צו מאַכען עס גע-
 דיכט, מאַכט אַ לאַנגען לאַבען, שלאָגט אויף אַן אַנדערע איי מיט
 אַ ביסעל מילך, טונקט גוט אויס דעם לאַבען אין דעם איי און
 אין ברויט-ברעקלאַד, באַקט אויף אַ באַשמירטער מיט פעט בלעך
 ביז גוט פּאַרברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קאמלעמען.

מאנדלען קאמלעמען 244

$\frac{1}{2}$ פונט ליימא-בעבלאד 2 אייער
 $\frac{1}{2}$ גלאז דיו-צומאהלענע מאנדל 1 היבשע ציבעלע
 לען אדער פינגאליאנים $\frac{1}{2}$ טייל-לעפעל פינאט-פוטער
 1 טייל-לעפעל פוטער
 ברויט-ברעסקלאד (צורבענע טרוי א ביסעל זאלץ
 קענע ברויט) 2 פולע לעפעל צורבענע מעהרען
 קאכט אויף די בעבלאד אין א ביסעל וואסער, רייכט זיי דורך
 דורך א דורכשלאג, אדער צומאהלט זיי אין שפייז-מילכעל, שוילט
 אפ די מאנדלען אפבריהענדיג זיי מיט הייסע וואסער, גיט זיי
 א ביסעל א טריקען אין אויווען און צומאהלט זיי אדער צושוועטשט
 זיי אויף א ברעטעל גאנץ דין, צוהאקט גאנץ דין אדער צורייכט אויף
 א ריב-אייזען די ציבעלע, צורייכט די פינאט-פוטער, לאזט פאנאנ-
 דער די פוטער, שלאגט אויף די אייער מיט א לעפעל וואסער און
 גיסט אריין האלב, מישט עם אלעס גוט אויס, און שיט אריין אזוי
 פיעל ברויט-ברעסקלאד ביז עם וועט ווערען א געדיכטע טייג (גיט
 צו געדיכט), מאכט דערפון קאמלעמען, טונקט איבער גוט אין דער
 איבערגעבליבענער איי און אין ברויט-ברעסקלאד, און פרעגעלט עם
 אין א ביסעל פוטער אדער ניס-פעט, נאר בעסער באקט עם אויף
 אן אויסגעשמירטער מיט ניס-פעט בלעד. דערלאנגט עם מיט א
 סאוס.

לינזען (לענטעלס) קאמלעמען 245

$\frac{1}{2}$ גלאז ליימא-בעבלאד	1 גלאז לינזען
1 ציבעלע	2 אייער
מצה מעהל	$\frac{1}{2}$ גלאז מילך
1 לעפעלע פינאט-פוטער	1 עם-לעפעל פוטער
זאלץ נאכ'ן געשמאקט נאך	1 עם-לעפעל מעהל

וועגעטארישער קאך-בוך

וויקט איין די לינזען און בעבלאד איבער נאכט, אין דער פריה קאכט עס אויף אין ווייניג וואסער ביז זיי ווערען ווייד, רייבט עס דורך דורך א זיפעל, אדער צומאהלט עס, ווארימט פאנאנדער די פוטער, רייבט עס פאנאנדער מיט די מעהל און ניסט אריין ביסלעכווייז די מילך אנגעווארימט הייס, און רייבט ווארימענדיג ביז עס ווערט געדיכט, נעמט אראפ פון פייער און מישט עס צונויף מיט די צוריענע בעבלאד, צורייבט אדער צוהאקט די ציבעלע, שלאגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעס אינאיינעם (אפ-שטעלענדיג א ביסעל פון די אייער), שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאד, אז עס זאל זיין געדיכט גענוג צו מאכען דערפון קאטלעטען, טינקט עס איבער גוט אין די איבערגעבליבענע איי און איז ברויט-ברעקלאד און פרעגעלט אדער באקט עס ביו עס פארברוינט זיך, דערלאנגט עס מיט סאוס און מיט גרינס.

וויענער קאטלעטען 246

- | | |
|---|---|
| <p>1 גלאז געקאכטע צוקוועטשטע
אדער מצה-מעהל
4 לעפעל צוריענע, אפגעקאכטע
פרישע אדער געטריקענטע
שוועמלאד
1 לעפעלע פינאט-פוטער
1 לעפעל פוטער</p> | <p>לינזען
1/2 גלאז געקאכטע צוקוועטשטע
בעבלאד
1 איי, אויפגעשלאגען
2 ציבעלעס, צוריענע
זאלי, א ביסעל פאפריקא</p> |
|---|---|

גיט א קאד די שוועמלאד ביז זיי ווערען ווייד, צובראקט א ציבעלע און פרעגעלט עס צו אין דער פוטער ביז עס הויבט אן ווערען טונקעל, צומאהלט אין מילכעל אדער צוהאקט דין די לינזען, בעבלאד, ציבעלע און שוועמלאד, מישט אריין די איי, די פוטער און פינאט-פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאד, מאכט קאטלעטען, באקט אין אויווען, און דערלאנגט מיט א סאוס.

וועגעטארישער קאך-בוך

משעסמנאט (קאשמאנעס) קאטלעמען 247

1 גלאז געקאכטע אדער געבאקט	2 צוהאקטע ציבעלעס
טע און צומאהלענע טשעסט	1 געבאקטע ציבעלע
נאטס	$\frac{1}{2}$ גלאז זיסע קרים (סמעמענע)
2 אייער	ברויט-ברעקלאד אדער מצה
זאלץ און ספייסעס	מעהל

בריהט אפ די נים מיט זידענדיגע וואסער, לאזט שטעהן פאר א צייט, גיסט אראפ די וואסער, קיהלט זיי גלייך אפ מיט קאלטע וואסער, זיהט אראפ די וואסער, שילט זיי אפ און צורייכט אין מילכעל, צורייכט די ציבעלע, שלאגט אריין די אייער, מישט צו-נויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאד, מאכט קאטלעמען, טונקטען גוט איבער אין איי און ברויט-ברעקלאד, באקט צו אין אויווען ביז גוט פארברוינט, דערלאנגט מיט סאוס.

סעלערי קאטלעמען 248

1 גלאז צוהאקטע סעלערי	2 ציבעלעס, היבשע
$\frac{1}{2}$ גלאז צומאהלענע נים (פיג)	1 לעפעל פוטער
נאליא, פילבערט אדער מאנ	ברויט, צורייבענע, אדער מצה
דלען	מעהל
1 איי	זאלץ און ספייסעס

צומאהלט דין די סעלערי, ציבעלע און נים, שלאגט אויף די איי, גיסט אריין, לאזט פאנאנדער די פוטער, מישט אויס אלעס גוט, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט דערנאך געדיכט מיט די ברויט-מעהל, מאכט קאטלעמען, טונקט איבער אין איי און ברויט-ברעקלאד, באקט אויף א בלעכעל אין אויווען ביז גוט פאר-ברוינט, און דערלאנגט מיט א סאוס.

וועגעטארישער קאך-בוך

אסטאָר קאטלעמען 249

2 ציבעלעס	1 גלאָז קאליפלאור (בלומען-)
1 איי, אפגעשלאָגען	קרויט), צוהאקטע
1 לעפעל פינאט-פוטער	½ גלאָז צוריבענע מעהרען
ברויט, צוריבענע, אדער מצה-	1 לעפעל פוטער
מעהל	זאלץ און זיסע פאפריקא

צומאָהלט די קאליפלאור מיט די ציבעלע און מעהרען, מישט אריין די אויפגעשלאָגענע איי, פוטער און פינאט-פוטער, מישט גוט איבער, באַזאלצט און פארפראַוועט צום טעם, מאַכט גאנץ געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך, מאַכט קאטלעמען, באַקט אין אוווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאַוס.

האַמבורג קאטלעמען 250

מעהל	1½ גלאָז געקאכטע צוריבענע
זיסע פאפריקא, קנאָבעל, אויב	לינזען (לענטילס)
איהר ווילט	½ גלאָז צוריבענע האַלאַנדער
2 אייער, אפגעשלאָגענע	(אמעריקען) קעז
2 לעפעל פוטער	2 לעפעל צוריבענע מאַנדלען
1 גרויסע רויע ציבעלע	אדער פינגאליא נים
סעלערי-זאַלץ, זאַלץ	ברויט-ברעקלאך אדער מצה-

צורייכט די געקאכטע לינזען, נים, ציבעלע, קעז, אין דער שפייז-מילכעל, שלאַגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעס אינ-איינעם, באַזאלצט, פארפראַוועט, אויב איהר ווילט, אַ ביסעל קנאָבעל, רייכט עס אַז זעהר דין און רייכט עס פאַנאַנדער מיט אַ ביסעלע פון דעם שטאַף און נאָכדעם מישט עס אויס גוט מיט אלעס אינאיינעם, מאַכט עס גאנץ געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך אדער מצה-מעהל, מאַכט ניט גאָר קיין גרויסע קאטלעמען, טונקט איבער אין איי און ברויט-ברעקלאך, און פּרעגעלט אדער באַקט אין אוווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאַוס.

וועגעטארישער קאך-בוך

שוועמלאך קאמלעמען 251

<p>ברויט-ברעקלאד אדער מצה מעהל</p> <p>1 גרויסע ציבעלע</p> <p>1 גרויסע געבאקטע ציבעלע</p> <p>1 לעפעל פוטער</p> <p>סעלערי-זאלץ</p> <p>1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט-רושקע (פארסלי)</p>	<p>¼ גלאז געלע געשפאלטענע אר-בעס, טרוסקענע</p> <p>1 איי, אפגעשלאגען זאלץ</p> <p>¼ גלאז געקאכטע שוועמלאד (פרישע אדער געטריקענטע, גוט אנגעוויקטע)</p>
--	---

וויקט איין די ארבעס איבער נאכט, קאכט אויף — אין זעהר ווייניג וואסער ביז ווייד, נאך ניט איבערגעקאכט, זייט אראפ, צורייבט אין מילכעל אלעס אינאיינעם, ניסט אריין די איי, פוטער, באזאלצט, פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל, מאכט קאמלעמען, טונקט איבער אין אויפגעשלאגענע איי (מיט א ביסעל וואסער) און אין ברויט-ברעקלאד, פרעגעלט אין א ביסעל פעט אדער באקט, און דער-לאנגט מיט א סאוס.

סטיק קאמלעמען 252

<p>1 לעפעל פוטער</p> <p>א ביסעל זאלץ</p> <p>סעלערי-זאלץ און פאפריקא</p> <p>ברויט-ברעקלאד</p>	<p>1 גלאז צומאהלענע ריין</p> <p>¼ גלאז צוריענע געלע קעז (אמעריקעז)</p> <p>1 לעפעל פינאט-פוטער</p> <p>2 גלעזער מילך</p>
--	--

קאכט די ריין-מעהל מיט די מילך, מישענדיג ביז עס וועט ווערען גאנץ געדיכט, לייגט אריין דעם צוריענעם קעז, פוטער און די פינאט-פוטער, און מישט ביז עס ווערט גוט געדיכט, נעמט אראפ פון אווועק און שפרייט פאנאנדער אויף א בלעכעל אדער טאץ אויף א האלבען פינגער די גרעב, לאזט עס גוט אפטיהלען, וואס הארטער עס ווערט אלץ בעסער. עס איז בעסער צו מאכען פאר א צייט פריהער איידער מען דארף עס, שניידט עס אין שטיקער,

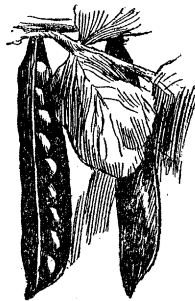
וועגעטארישער קאך-בוך

באשפריצט עס מיט א ביסעלע סעלערי-זאלץ און זיסע פאפריקא.
טונקט עס גוט איין און אן אפגעשלאנגענע איי און אין צוריקענע
ברויט, און באקט עס צו אין אויווען אדער פרענעלט עס אין פעט
בין עס וועט גוט פארברוינט ווערען, באשפריצט עס מיט זעהר פיין
צוהאקטע גרינע פעטרושקע און דערלאנגט עס מיט פאנאנדערנע
לאזענע פוטער אדער א סאוס.

ספינאטש קאטלעמען 253

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 גלאז צוהאקטע ספינאטש | 1 לעפעל פוטער |
| 1 איי, אויפגעשלאנגען | 1 געבאקטע ציבעלע |
| 1 לעפעלע פינאט-פוטער | 1 רויע צוהאקטע ציבעלע |
| זאלץ און ספייסעס | ברויט-ברעסלאד |
| 1 לעפעל קראמבעלד קלייען | |

וואשט איבער גוט דעם ספינאטש און צומאהלט עס אין
שפיז-מילכעל מיט די ציבעלע, שלאגט אריין די איי, די פינאט-
פוטער מיט די פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם,
שיט אריין די קלייען און ברויט-מעהל וויפיעל מען דארף צו
מאכען געדיכט, טונקט איין און אן אויפגעשלאנגען איי, ברויט-
ברעסלאד, און פרעגעלט אדער באקט אין אויווען, דערלאנגט מיט
סאוס.



וועגעטארישער קאך-בוך

קראקעמען.

רייז און קעז קראקעמען 254

- 2 לעפעל געלעז קעז צוריענע 1 איי
 1 גלאז געקאכטע ברוינע רייז 2 לעפעל פוטער
 $\frac{1}{2}$ גלאז מילך, הייסע 2—3 לעפעל מעהל
 $\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע, געהאקטע 2 צוהאקטע אדער צוריענע ציי-
 ווערושעטייבעלס בעלעם

לאזט פאנאנדער די פוטער, שיט אריין די מעהל ביסלעכווייז, רייבענדיג ביז עס וועט ווערען א טייג, גיסט ביסלעכווייז די מילך און רייבט עס ביז עס וועט ווערען געדיכט, לייגט אריין דעם צוריענעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, נעמט אראפ פון פייער, קיהלט אפ, און מישט צונויף די רייז, ווערושעטייבעלס און ציבעלע, מישט צונויף אלעס מיט די אפגעקאכטע קעז, באזאלצט, מאכט עס איז קיילעכדיגע קראקעמען, ווי א מיטעלע עפעל די גרויס, שלאגט אויף די איי מיט א לעפעלע וואסער, טונקט דאס גוט איין איז איי און איז ברויטברעקלאד, צולייגט אויף אן אויפגעשמירטען מיט פוטער בלעכעל, און באקט איז אויווען ביז גוט פארברוינט. גיט עס מיט ווייסען סאוס. אויב צו שיטער, שיט אריין א ביסעל ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל. ווען פארטיג צום באקען קאז עס שטעהן ביז איהר דארפט זיי צו דעם מאהלצייט, און דאן באקט.

רייז און קעז קראקעמען 255

- $1\frac{1}{2}$ גלאז פומענטא קעז (האלענ- 2 לעפעל פוטער
 דער, אָנגעריבענער) 2 לעפעל מעהל
 2 גלאז געקאכטע רייז 2 ציבעלעס
 $\frac{1}{2}$ גלאז הייסע מילך 1 איי
 זאלץ צום טעם
- לאזט פאנאנדער די פוטער אויף א קליינעם פייער און שיט אריין די מעהל און רייבט גוט ביז עס ווערט א טייג, גיסט ביס-

וועגעטארישער קאך-בוך

לעכוויין די מילך און רייבט ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע.
רייבט אן דעם קעז און לייגט אריין, קישט עס ביז ס'וועט צוגעהן,
באזאלצט צום טעם, מישט אריין די רייז, לאזט אָפּקיהלען, שלאָגט
אריין די איי, מאַכט קראַקעמען, טונקט איבער אין דעם
אויפגעשלאָגענעם איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרעגעלט אָדער
באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

רייז קראַקעמען 256

<p>1 גלאָז נעקאָכטע גאַנצע רייז 1/2 גלאָז צורייבענע פינגאליא ניס, פילכערט ניס אָדער מאנדלען עטליכע קרויט אָדער לעטום בלעטער</p>	<p>1 קאָכט אָפּ, קילט אָפּ מיט קאַלטע וואסער און זייט אַראָפּ טריקען די רייז. ברייט אָפּ מיט זידיגע וואסער די בלעטער, לאָזט שטעהן צוגעדעקט פאַר אַ וויילע ביז זיי וועלען ווערען ווייך און דין. רייבט אָן די מעהרען, ניס, ציבעלע, שלאָגט אויף די איי, מישט איבער מיט די רייז, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באַזאלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט ברויט־ברעקלאך, מאַכט קוילען, וויקעלט עס איין גוט פון אלע זייטען אין די בלע- טער, צולייגט עס אין אַ טעפעל אין וועלכען בראַקט אָן עטליכע ציבעלעס און אַ פאַר מעהרלאַך, לייגט אריין אַ שטיקעל פּומער אָדער ניס־פּעט מיט אַ ביסעל וואסער, באַזאלצט און פאַרפראַוועט צום טעם און דעמפט עס אויף אַ קליינעם פייער אויפּטרייסלענדיג און באַניסענדיג עס פון צייט צו צייט ביז פאַרטיג.</p>
---	--

רייז און ציבעלע קראַקעמען 257

<p>2 רויע אייער 1 1/2 גלאָז נעקאָכטע גאַנצע רייז מעהל</p>	<p>1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע 1 האַרטע איי</p>
---	--

וועגעטארישער קאך-בוך

- 1 לעפעל פוטער רושקע
2 לעפעל מאנדלען, צוריבענע זאלץ און א ביסעלע זיסע פאפ-
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט- ריקא צום טעם
צוהאקט אָדער צורייכט אין מיהלכעל די ציבעלע, הארטע איי,
מאנדלען, גרינע פעטרושקע, לייגט אריין די פוטער, שלאָגט אריין
די אייער, מאַכט געדיכט מיט די ברויט אָדער מצה-מעהל, מאַכט
קראקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט-ברעקלאד,
פרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט. מען קאָן
מיט דעם אָנפילען גרינע זיסע פעפערס.

וועדזשעטייבעלס קראַקעמען 258

- 1 גלאַז אויסגעסאָכטע וועדזשע- ברויט-ברעקלאד אָדער מצה-
טייבעלס מעהל
2 צוריבענע ציבעלעס, גאַנץ 2 אייער
היבשע
2 לעפעל גוט צוריבענע מאַנדל- 1 לעפעל פוטער
לען אָדער נים אַ ביסעל סעלערי-זאלץ
צוהאקט און צומאהלט די וועדזשעטייבעלס, שלאָגט אויף די
אייער, נעמט אַראָפּ האַלב און גיסט אריין אין די וועדזשעטייבעלס,
מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, שיט אריין די סעלערי-זאלץ און
באַזאלצט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט-מעהל אַז עס
זאָל געדיכט ווערען גענוג, מאַכט קיילעכדיגע קראקעטען,
טונקט עס גוט איבער אין דער איבערגעבליבענער איי און אין
ברויט-ברעקלאד, צולייגט עס אויף אַז אויסגעשמירטען מיט פוטער
בלעכעל, און באַקט עס גלייך פאר דעם ווי איהר דאַרפט עס דער-
לאַנגען צום טיש. דערלאַנגט עס מיט אַ סאַוס.

וועדזשעטייבעל קראַקעמען 259

- 2 גלעזער צוריבענע מעהרען, סעלערי, זאלץ און אַ ביסעל זי-
סעלערי און זיסע פעפער סע פאַפּריקא
2 אייער
1 לעפעל פינאט פוטער זאלץ צום טעם
1 לעפעל פוטער אָדער ניסט פעט ברויט-ברעקלאד
2 גרויסע ציבעלעס קרויט-בלעטלאַד

וועגעטארישער קאך-בוך

צורייכט אין מילכעל אָדער צוהאַקט זעהר דין די ווערזשעמיי-
 בעלס מיט די ציבעלע, שלאַגט אויף די אייער און מישט צונויף
 אַלעס אינאיינעם. שיט אריין ברויט אָדער מצה-מעהל אויף צו
 מאַכען עס געדיכט גענוג צו וויקלען, באַזאַלצט און פאַרפראוועט
 צום טעם. בריהט אָפּ מיט זידיגע וואַסער די בלעטער פאַר אַ 10
 מינוט, מאַכט קוילען און וויקעלט עס איין גוט פון אַלע
 זיימען אין די בלעטער ווי גרויס מען קאַן פאַרוויקלען. צובראַקט
 עטליכע ציבעלעס אין אַ טעפעל, עטליכע קאַרטאַפּעל, לייגט אריין
 אַ שטיקעל פּוטער, באַזאַלצט און פאַרפראוועט צום טעם. דעמפּט
 פאַר אַ שטונדע ביז פאַרטיג, טרייסעלט עס אויף פון צייט צו צייט
 עס זאָל ניט צוברענען. אויב עס זידט אויס, גיסט צו מילך.

שיפרא קראַקעמען 260

<p>1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע 2 גרויסע רויהע ציבעלעס 1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פעט- רוישקע (פאַרסלי) 4 לעפעל זיסע קרוים (סמעטענע) אַ קליין ביסעל סוויט מאַרדזשאַ- ראַם</p>	<p>1/2 גלאַז לינזען (לענטמילס) טרו- קענע 1/2 גלאַז אַרבעס, טרוקענע 2 אייער 2 לעפעל אַנגעריבענע מעהרען אַ ביסעל סעלערי-זאַלץ ברויט-ברעקלאַד אָדער מצה- מעהל</p>
---	---

וויקט איין די לינזען און אַרבעס איבער נאַכט, ניט עס אַ
 קאַד אין דער פריה אין זעהר ווייניג וואַסער ביז פאַרטיג, זייעט
 אַראָפּ די וואַסער (נוצט עס פאַר זופּ), צומאַהלט עס אין מילכעל
 מיט די ציבעלע, פעטרושקע און מעהרען, שיט אריין אַ ביסעל סע-
 לערי-זאַלץ און אַ ביסעלע סוויט מאַרדזשאַראַם, באַזאַלצט צום
 טעם, שלאַגט אויף די אייער, טהיילט אָפּ האַלב און גיסט
 אריין, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאַד ביז גענוג
 געדיכט צו הענדלען, מאַכט קראַקעמען, טונקט גוט איבער
 אין איין און ברויט-ברעקלאַד, צולייגט אויף אַן אויסגעשמירטען
 מיט פּוטער בלעכעל און באַקט אין אויווען איידער איהר דאַרפט
 עס דערלאַנגען, ביז עס וועט זיך גוט פאַרברוינען. דערלאַנגט
 ע מיט אַ סאַוס.

וועגעטארישער קאך-בוך

לינזען קראקעמען 261

1 גלאז געקאכטע און צוריענע	1 געבאקטע ציבעלע
לינזען	א ביסעל פאפריקא און סעלערי-
1 ספאניש ציבעלע	זאלץ
1 לעפעל פינאט-פוטער	זאלץ צום טעם
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)	ברויט-ברעקלאד אדער מצה-
אדער א שטיקעל פוטער	מעהל
2 אייער	

שלאגט אויף די אייער, צוטהיילט אויף האלב, ניסט אריין האלב אין די צוריענע לינזען, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, בא- זאלצט צום טעם, שיט אריין די ברויט-ברעקלאד אויף צו מאכען עס געדיכט, מאכט קראקעמען, טונסט איבער אין און ברויט- ברעקלאד, באקט עס אויף א בלעכעל באשמירט מיט פוטער ביז גוט פארברוינט. דערלאנגט מיט סאוס.

לינזען קראקעמען 262

$\frac{3}{4}$ גלאז לינזען טרוקענע (לענ-)	1 לעפעל פינאט-פוטער
טילם)	1 לעפעל פוטער
$\frac{3}{4}$ גלאז בעבלאד	$\frac{3}{4}$ גלאז דין אָנגעריבענע מצה-
2 אייער	רען
ברויט-ברעקלאד אדער מצה-	זאלץ און זיסע פאפריקא צום
מעהל	טעם
2 ציבעלעס, היבשע	

ווייטט אן איבער נאכט די לינזען און בעבלאד. אין דער פריה קאכט עס אויף אין ווייניג וואסער ביז פארטיג, צורייכט עס אין מילכעל מיט די ציבעלע און מעהרען, שלאגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. שיט אריין א ביסעל ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל. מאכט נישט צו געדיכט. מאכט קראקעמען און דעמפט אין א ביסעל וואסער מיט צובראקטע ציבעלע, עטליכע מעהרען, א שטיקעל פו- טער, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם. לאזט פארזידען איידער

וועגעטארישער קאך-בוך

איהר לייגט אריין די קראקעטען. איידער עם ווערט פארטיג, ניסט אריין א ביסעל זיסע סמעטענע אדער מילך און לאזט פארזידען.

לינזען (לענטעלס) און שוועמלאך קראקעטען 263

- | | |
|---|---------------------------|
| 2 גלעזער געקאכטע און צורי- | 2 לעפעל צוריבענע פינגאליא |
| בענע לינזען | ניס, טערקישע ניס אדער |
| $\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע פרישע שוועמ- | מאנדלען |
| לאך, אדער | 2 אייער גוט אויפגעשלאגען |
| 2 לעפעל געקאכטע געטריקענטע | 1 לעפעל פוטער |
| שוועמלאך | 2 געבאקענע ציבעלעס גאנצע |
| ברויט ברעקלאך אדער מצה- | היבשע |
| מעהל | סעלערי זאלץ, זיסע פאפריקא |

צורייכט די לינזען, ציבעלע, שוועמלאך און ניס, דורך דעם מילעכעל, (אויב איהר האָט געטריקענטע שוועמלאך, וואשט זיי גוט אויס און ווייקט אָן אין ווארימע וואסער) שלאָגט אויף די אייער, גיסט אריין, מישט אלעס גוט אויס, באזאלצט און פאר-פראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל, מאכט קראקעטען, טונקט איבער אין אָפגעשלאָג גענע איי און ברויט־ברעקלאך און באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען אויף אַ בלעכעל אויסגעשמירט מיט פעט, ביז גוט פאר-ברוינט, דערלאנגט צום טיש מיט טאָמייטאָ אדער אנדער סאוס.

מעהרען קראקעטען 264

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 גלאז צוריבענע מעהרען | 2 צוריבענע רויגע ציבעלעס |
| $\frac{1}{2}$ גלאז געקאכטע צוריבענע | א ביסעל זיסע פאריקא, סעלערי- |
| בעבלאך | זאלץ |
| 1 לעפעל פוטער | ברויט־ברעקלאך אדער מצה- |
| 2 אייער, אָפגעשלאגענע | מעהל |
| 1 גרויסע געבאקטע ציבעלע | |

מישט צונויף אלעס אינאיינעם, אָפשמעלענדיג אַ ביסעל פון די אייער, מאכט געדיכט מיט די ברויט־מעהל, מאכט אויס קרא-קעטען, טונקט איבער אין די אייער און אין ברויט־ברעקלאך, באַקט ביז גוט פארברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

מאקאראני און ענג פלענט קראקעמען 265

קאכט אפ מאקאראני אין געוואלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט אראפ די הייסע וואסער, ניסט אז מיט קאלטע, סיהלט גוט אפ און זייהט אראפ, שילט אפ איין ענג-פלענט, נעהמט גלייכע טהיילען מאקאראני און ענג-פלענט, ס'זאל זיין 2 גלעזער אינ-איינעם, 1 רויהע ציבעלע און 1 געבאקטע, צומאהלט עם אלעס אינאיינעם אין שפייז-מילכעל, שלאגט אריין 2 אייער, א ביסעל זיסע פאפריקא, א ביסעל סעלערי-זאלץ, באזאלצט צום טעם, מאכט עם געדיכט מיט ברויט-ברעקלאך, מאכט קראקעמען, טונקט גוט אז אין אפגעשלאגנע איי און ברויט-ברעקלאך, באקט אין אויווען אויף א בלעכעל גוט באשמירט מיט פעט ביז גוט פארברוינט. דער-לאנגט עם מיט האלאנדער-סאוס.

פארסניפ (פאסטערנאק) און נים קראקעמען 266

2 גלעזער פאסטערנאק	1 געבאקטע ציבעלע, א היבשע
3/4 גלאז צורייבענע טערטישע,	2 רויהע ציבעלעס
פינגאליא נים אדער מאנדל-לען	3 לעפעל קרים אדער 1 לעפעל פוטער
2 אייער	סעלערי-זאלץ, א ביסעל פאפ
ברויט-ברעקלאך וויפיעל מען דארף	ריקא זאלץ צום טעם

שילט אפ די פאסטערנאק, צושניידט אויף שטיקלאך, שטעלט דעמפען מיט א ביסעל וואסער, א קליין שטיקעלע פוטער, און א ביי-סעל זאלץ אין א צוגעדעקטען (נאך ניט אינגאנצען) טעפעל ביז ווייך (נאך ניט איבערגעקאכט), רייכט עם דורך מיט די ציבעלע דורך דעם מילכעל, מישט צונויף אלעס אינאיינעם מיט די אויפגעשלאגנע אייער, באזאלצט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך, מאכט קראקעמען, טונקט איבער אין אפגעשלאגנע איי און אין ברויט-ברעקלאך, באקט אין אויווען אין אן אויסגעשמירטער מיט פעט בלעכעל, גלייך איידער איהר דארפט דערלאנגען. דער-לאנגט עם מיט א סאוס.

וועגעטארישער קאך-בוך

נים קראקעמען 267

- 1 גלאז צוריענע נים, פינגאד ברויט־ברעקלאך אָדער מצה מעהל
 1 גלאז נים, פאלכערט נים אָדער מאַנדלען
 1 גלאז גאנץ ווייכע ברויט צו־ ווייקט אין $\frac{1}{2}$ גלאז מילך
 1 רויע ציבעלע 1 איי

צורייבט די נים און ציבעלע אין מילכעל, מישט צונויף מיט דעם צוואווייקטען ברויט און מילך, שלאַגט אריין די איי, מאכט עס געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, מאַכט קראַקעמען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעק־לאך, באַקט אין אויווען ביז פאַרטיג, דערלאַנגט מיט סאַוס.

שוועמלאך קראַקעמען 268

- 1 גלאַז געקאכטע צוריענע לינג זאַלץ, און א ביסעל זיסע פאַפֿ־זען
 $\frac{1}{2}$ גלאַז צוהאַקטע געקאכטע פרישע שוועמלאך
 2 אייער, אויפגעשלאַגען
 4 ציבעלעס
 1 לעפעל פוטער
 ברויט צוריענע אָדער מצה־מעהל
 1 לעפעל פינאַטס פוטער

קאכט אָפּ אין אַ ביסעל וואַסער די לינגען (לענטעלס), אויך די שוועמלאך, (די וואַסער גיסט אריין אין זופּ), זייהט גוט אָפּ, און צורייבט אָדער צוהאַקט עס דין מיט די ציבעלע, מישט צונויף אַלעס אין איינעם, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, אויב צו שיטער שיט אריין ברויט־ברעקלאך אָדער מצה־מעהל, נאָר אויף אזוי פיעל אז מען זאָל עס קאַנען אויסמישען, מאַכט קוילען און דעמפּט עס אין אַ צוגעדעקטען טאַפּ מיט אַ היבש ביסעל צו־בראַקטע ציבעלע, עטליכע קאַרטאָפּעל, צוויי לאַווערבלעטער, אַ שטיקעל פוטער אָדער ניס־פעט, אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצען און

וועגעטארישער קאך-בוך

פארפראוועט צום טעם. פארזידט עם איידער איהר לייגט אריין די קוילען, איידער עם ווערט פארטיג, גיסט אריין א ביסעל מילך און לאזט גוט פארזידען. קאכט נאך ביז די קארטאפעל זיינען פארטיג.

קענטאקי קוילען 269

<p>1 גלאז געקאכטע און צוריבענע לינוען</p> <p>2 אייער אויפגעשלאגנע 1 לעפעל פוטער</p> <p>2 ציבעלעס צוהאקטע זאלץ צום טעם</p> <p>1 לעפעל צוהאקטע פעטרישקע ברויט־ברעקלאך</p>	<p>1 גלאז צוריבענע האלענדער אָדער אמעריקאנער קעז</p> <p>1 לעפעלע פינאט פוטער סעלערי, זאלץ און פאפריקא</p> <p>זיסע לעמוס בלעטער</p>
---	--

ברויט אָפּ די בלעטער מיט זידענדיגע וואסער, לאָזט שטעהן צוגעדעקט פאר עטליכע מינוט, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באַזאַצט און פארפראוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך. מאכט קוילען, וויקעלט אין די בלעטער און דעמפט עם צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער מיט אַ ביסעל צור בראָקטע ציבעלע, א שטיקעל פוטער, א לעפעלע פינאט פוטער מיט אַ ביסעל וואסער באַזאַצען און פארפראוועט צום טעם. פארזידט עם איידער איהר לייגט אריין די קוילען. איהר קאָנט אריינלעגען עטליכע צושניטענע קארטאפעל און דעמפען אינאיינעם, אויב עם וועט צופיעל אויסזידען, גיסט צו אַ ביסעלע זופ אָדער מילך אז עם זאָל זיין יויך.

נים קראַקעמען 270

<p>1 גלאז צוריבענע נים, פיגנאליא, פילבערטס אָדער מאַנדלען.</p> <p>1 לעפל פוטער 4 ציבעלעס</p> <p>זאלץ און אַ ביסעלע זיסע פאפריקא</p>	<p>1 גלאז געקאכטע צוריבענע בעבלאך</p> <p>2 אייער אויפגעשלאגנע</p>
---	---

וועגעטארישער קאך-בוך

צומאהלט אין שפייז-מיהלכעל די בעבלאד, ניס און ציבעלע.
 מישט צונויף מיט די אייער און פוטער, מישט צו אויב נויטיג
 א ביסעלע ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל אויף צו מאכען אויף
 אזוי פיעל געדיכט אז מען זאל עס קענען הענדלען, מאכט קוילען
 און דעמפט עס אין א צונעדעקטען טעפעל מיט עטליכע צובראקטע
 ציבעלעס, עטליכע מעהרען צובראקטע, א שטיקעל פוטער אדער ניס-
 פעט מיט א ביסעל וואסער, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם,
 ביז די מעהרען זיינען פארטיג. פארזירט עס איידער איהר לייגט
 אריין די קוילען, גיסט אריין עטליכע לעפעל זויער-קרים (סמעטענע)
 און לאזט פארזירען ווען עס איז שוין פארטיג.

ספינאטש קראקעמען 271

1 גלאז אפגעקאכטע ספינאטש 1 לעפעלע פינאט-פוטער
 1½ גלעזער געקאכטע און צור- 2 אייער, אויפגעשלאגען
 בענע סעלערי ווארצלען 4 ציבעלעס
 צוריענע ברויט אדער מצה 1 לעפעל פוטער
 מעהל זאלץ, זיסע פעטרוישקע צום טעם
 צומאהלט אין מיהלכעל אדער צוהאקט דין די געקאכטע ספי-
 נאטש און ציבעלע, מישט צונויף מיט די דוראנגעריבענע סעלערי-
 ווארצלען (נאכס), די איי, פוטער און פינאט-פוטער, באזאלצט און
 פארפראוועט צום טעם, מישט אריין אויב מען דארף א ביסעלע
 ברויט-ברעקלאד אדער מצה-מעהל, מאכט קראקעמען און דעמפט
 עס אין א ביסעל וואסער מיט צובראקטע ציבעלעס, עט-
 ליכע קארטאפעל, א שטיקעל פוטער אדער ניס-פעט, באזאלצט און
 פארפראוועט צום טעם. פארזירט עס איידער איהר לייגט אריין
 די קוילען. גיסט אריין 1 לעפעלע צוריענע מיט וואסער פינאט-
 פוטער ווען האלב פארטיג.

קאליפלאור קראקעמען 272

1½ גלעזער געקאכטע און צו- 2 לעפעל צוריענע מאנדלען
 בענע קאליפלאור ברויט-ברעקלאד אדער מצה-
 ¼ גלאז צוריענע מעהרען מעהל

וועגעטארישער קאד-בוק

- 2 אייער, אויפגעשלאגען דושאראם
 3 ציבעלעם לעמוס-בלעטער אפגעבריהטע און
 1 לעפעל פוטער זודיגע וואסער פון עמליכע
 זאלץ און א ביסעלע סוויט מאד- מינוט
- וואשט איבער און קלויבט איבער די קאליפלאור. פארזירט
 א ביסעל וואסער, זאלצט צו, לייגט אריין די קאליפלאור און גיט
 א ביסעל א קאר אפגעדעקטערהייט ביז האלב פארטיג. צומאהלט
 עס מיט די ציבעלע און די מעהרע, צומאהלט אדער צורייבט די
 מאנדלען פריהער אפבריהענדיג מיט הייסע וואסער פאר א פאר
 מינוטען און אפשיילענדיג זיי, מישט צונויף מיט דער אויפגעשלאג-
 גענער איי און פוטער, מישט צו א ביסעל ברויט-ברעקלאד אדער
 מצה-מעהל—אויב מען דארף, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם,
 וויקעלט עס גוט פון אלע זייטען אין די אפגעבריהטע בלעטער, אזוי
 גרויס ווי איהר וועט קאנען פארזירקען, און דעמפט אין א צוגע-
 דעקטען טאפ מיט אנגעבראקטע ציבעלע, עמליכע קארטאפעל, צוויי
 לאווער-בלעטער, א שטיקעל פוטער, באזאלצען און פארפראוועט צום
 טעם, פארזירענדיג איידער איהר לייגט אריין די קוילען, טרויסעלט
 עס אויף פון צייט צו צייט און זעהט אז עס זאל ניט אויסזידען
 אינגאנצען, גיסט צו א ביסעל הייסע וואסער, איידער עס ווערט
 פארטיג גיסט צו א ביסעל מילך און לאזט גוט פארזירען.

בעבלאך קראקעמען 272 א

- 1 גלאז געקאכטע און צומאהלע- ברויט-ברעקלאד אדער מצה-
 נע בעבלאד מעהל
 1 לעפעל פוטער 1 געבאקטע און צוקוועטשטע
 2 לעפעל דורכגעריבענע טאמיי- ציבעלע
 טאם 1 איי, אויפגעשלאגען
 2 דין צוהאקטע ציבעלעס זאלץ און ספייסעס
- מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט
 צום טעם, שיט אריין ברויט-ברעקלאד (נאר ניט צופיעל),
 טונקט עס איין אין אויפגעשלאגענע איי און ברויט-ברעקלאד,
 מאכט קראקעמען און באקט עס אויף אן אויסגעשמירטער מיט
 ניס-פעט בלעך ביז גוט פארברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קאשע קראקעמען 273

- 2½ גלאז קאשע, גרעטשענע 1 גלאז מילך
% גלאז ברויט-ברעקלאך 1 לעפעל פוטער
2 לעפעל צוריבענע אמעריקאן 2 אייער, אויפגעשלאגנע
(האלענדער) קעז זאלץ צום טעם
1 ציבעלע, דין צוהאקט 1 געכאקטע ציבעלע, צוריבען

קאכט אויף די מילך, לייגט אריין די קאשע, קאכט אין א צווייענדיגען קאשע-טאפ ביז גוט געדריכט. לייגט אריין דעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, לייגט אריין די פוטער און ציבעלע, באזאלצט צום טעם, לאזט אפקיהלען, שלאגט אריין די איי, מאכט געדריכט מיט די ברויט-ברעקלאך, מאכט קראקעמען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט-ברעקלאך, פרעגעלט אדער באקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

זיסע (איירישע) קארטאפעל קראקעמען 274

- 2 גלאז זיסע, צוקוועטשטע קאר- 1 איי, אויפגעשלאגנע
טאפעל זאלץ צום טעם
2 לעפעל פוטער ברויט-ברעקלאך

באקט אויף און צוקוועטשט הייסערהייט די קארטאפעל, ניסט אריין די פוטער הייסערהייט, לאזט א ביסעל אפקיהלען, שלאגט אויף די איי און ניסט אריין, באזאלצט צום טעם, מאכט קראקעמען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט-ברעקלאך, פרעגעלט אדער באקט אין אויווען ביז פארטיג.

קארטאפעל קראקעמען 275

- ½ גלאז ברויט, צוריבענע 3 אייער
2 לעפעל מעהל 2 לעפעל פוטער
זאלץ צום טעם

קאכט אפ די קארטאפעל אין ווייניג וואסער ביז ווייד, קאכט ניט איבער, זייהט אפ, צוקוועטשט גאנץ דין, שלאגט אריין די אייער אפשטעלענדיג א ביסעל, לייגט אריין די פוטער, מעהל און

וועגעטארישער קאך-בוך

ברויט־ברעקלאך, באזאלצט צום טעם, מאכט קראקעמען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען.

קעז קראַקעמען 276

- | | |
|--|---|
| <p>1 פונט פרישע קעז (קאטערוש 1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פעט־רושקע</p> <p>1 גלאָז ברויט־ברעקלאך</p> <p>זאַלץ צום טעם</p> <p>2 דיין־צוהאַקטע ציבעלעס</p> | <p>1 קעז (קעז)</p> <p>4 אייער</p> <p>2 לעפעל פוטער</p> <p>3 צוהאַקטע ציבעלע</p> |
|--|---|

קנעט אויס דעם קעז, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט צום טעם, מאכט קראקעמען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאך, באַקט אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

וועדזשעטייבעל וואורשט 277

- | | |
|---|--|
| <p>2 גלעזער בעבלאך, געקאכטע</p> <p>2 לעפעל צורייבענעם געלעז קעז (האלענדער)</p> <p>זאַלץ און אַ ביסעל פּאפּריקא</p> <p>אָדער פעפּער</p> <p>אַ שטיקעלע קנאַבעל, אויב איהר ווילט</p> | <p>1 גלעזער בעבלאך, געקאכטע</p> <p>1 לעפעל פינאט־פוטער</p> <p>2 רויע אייער, אויפגעשלאָגען</p> <p>1 לעפעל פוטער אָדער ניס־פעט</p> <p>1 גרויסע געקאכטע ציבעלע</p> <p>1 רויע ציבעלע</p> |
|---|--|

צורייבט די רויע ציבעלע און פּרעגעלט צו אין דער פוטער ביז עס הויבט אָן ווערען טונקעל, זייהט אַראָפּ די פוטער, צומאָהלט אלעס אינאיינעם אין אַ שפייז־מיהלכעל, מישט גוט צונויף, ניסט אַריין די פוטער און די אויפגעשלאָגענע אייער, באזאלצט און פאַרפראוועט צום טעם, שאַבט אָן מיט אַ שאַרפען מעסער זעהר דין דעם קנאַבעל אָדער צוקוועטשט עס און רייבט פאַנאָנדער גוט און מישט אויס מיט די גאַנצע שטאַף, מאַכט געדריבט מיט די ברויט־ברעקלאך און מאַכט אויס קיילעכדיגע לאַנגע סאסעדזשעס, טונקט אָפּ אין אויפגעשלאָגענע איי און אין ברויט־ברעקלאך, באַקט

וועגעטארישער קאך-בוך

אין אויווען ביז פארטיג, דערלאנגט עם מיט געקאכטע אָדער רויע ווערזשעטייבעלס מיט סאָוס; קאלטע מיט מאיאָנעז סאָוס אויף לעמוס-בלעמער.

ווערזשעטייבעל ווארשט (סאָסעדזשעס) 278

1/2 פונט פראטאז
 2 ציבעלעס, רויע
 2 ציבעלעס, דיין-צובראָקט, 6 אייער, אויפגעשלאָגען עטוואָס
 איינגעפרעגעלט ביז ברוין 1 1/2 גלאָז טרוקענע ברויט-ברעק-
 1 גלאָז געקאכטע רויע בורי-לאָד, אָדער מצה-מעהל
 קעס, צוריען גאַנץ דיין זאַלץ צום טעם.
 מישט אַלעס גוט אינאיינעם, קנעט גוט איבער, מאַכט דערפון
 קיילעכדיגע סאָסעדזשעס אַרום 1/4 אינטש גראָב און אַרום 5 אינ-
 טשעס לאַנג, פארזירט פעט אָדער אויל אין אַ טיפע פריי-פאַן,
 לייגט עם אַרײַן פאַרזיכטיג, קאָכט ביז גוט פאַרברוינט (אָזוי ווי
 פּרענטש קאַרטאָפּעל), דערלאַנגט מיט געקאָכטע זויער-קרויט און
 צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל, אָדער מיט אַנדערע גרינסען, מיט אָדער
 אַהן אַ סאָוס.

פילאף 279

4 גלעזער האַלב אָפּגעקאָכטע 3 לעפעל פּוטער
 דיין 1 לעפעל פינאט-פּוטער
 2 גלעזער טאַמייט-סאָוס אַ ביסעל זאַלץ און זיבע פאַפ-
 1 גרויסע דיין-צובראָקטע ציבעלע ריקא
 קאָכט אָפּ די ריין ביז האַלב פאַרטיג, זייהט עם אָפּ און
 קיהלט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, לייגט אַרײַן אין אַ
 בראטען-טאַפּ, מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאַפּען, פאַרפרא-
 וועט צום טעם און בראַט אין אַ הייסען אויווען ביז פאַרטיג.

פילאף מיט שוועמלאַך 280

די זעלבע ווי אויבען באַשריבען, לייגט אַרײַן 1 גלאָז דיין-ציר-
 בראַקטע שוועמלאַך צוגעפרעגעלט מיט דער ציבעלע ביז די ציר-
 בעלע הויבט אָן ווערען טונקעל.

וועגעטארישער קאך-בוך

טערקישער פילאף 281

די זעלבע ווי אויבען באשריבען. אנשטאט די שוועמלאך נעמט א האלב פונט פראטאז (אזא ווערושעטייבעל עקסטראקט), צובראקט אויף קליינע שטיקלאך, פרגעלט עס צו מיט די ציבעלע, מישט צונויף מיט די רייז און בראט אין א הייסען אויווען ביו פארטיג.

גולאש 282

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 2 גרויסע מעהרען | 3 קארטאפעל |
| 1 פאסטערנאק אדער רוטאבאנא | 4 מיטעלע ציבעלעס, צובראקט |
| 2 זיסע גרינע פעפערס | 2 מיטעלע טאמייטאס |
| 1 לעפעלע פינאט-פוטער | 2 לעפעל פוטער |
| 2 לעפעל מעהל | |
| 2 עפעל | זאלץ און זיסע פאפריקא |

צובראקט אלעס אין קליינע פיערקאנטיגע שטיקלאך, לייגט אריין די ציבעלע און די גרינע פעפערס דין צובראקט, לייגט אריין 1 לעפעל פוטער און די פינאט-פוטער, דעמפט אין א ביסעל וואסער ביו ווייך, צובראקט און לייגט אריין די עפעל און טאמייטאס, קאכט פאר א וויילע ביו די עפעל ווערען ווייך, לייגט אריין די פוטער און פארדייבט מיט די מעהל, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם.

אונגארישער גולאש 283

- | | |
|----------------------------------|---|
| 6 ציבעלעס, דין צובראקט | 1 גלאז צושניטענע אויף קליינע |
| 1 גלאז טאמייטא-סאוס | שטיקלאך פראטאז |
| 10 מיטעלע קארטאפעל, דין צו-בראקט | א ביסעל זיסע פאפריקא |
| 4 לעפעל פוטער | א ביסעל זאלץ, און א קליין ביי-סעלע צורייבענע קנאבעל |
| 2 גלעזער וואסער | |

גיט אן די קארטאפעל און שטעלט קאכען ביו האלב פאר-טיג, פרגעלט צו א ביסעל די ציבעלע מיט די צושניטענע אויף

וועגעטארישער קאך-בוך

קליינע שטיקלאך פראטאז אין די פוטער, ניסט אריין די טאמייטא-
סאוס, מישט עס אלעס צונויף מיט די קארטאפעל, באזאלצט און
פארפראוועט צום טעם, לאזט קאכען ביז פארטיג.

ענג פלענט סטייק 284

שילט אפ און צושניידט די ענג-פלענט אויף קיילעכדיגע
ארום א פינגער די גרעב שטיקלאך, שלאגט אויף אן איי מיט
א ביסעל מילך, באזאלצט עס, טונקט איבער די שטיקלאך אין
מעהל און אין די אויפגעשלאגענע איי און נאכהער אין ברויט-
ברעקלאך, קאכט עס אין זידיגע פעט אדער באקט עס אין אויווען
אויף א בלעך.

אויסמער פלענט סטייק 285

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 2 גלעזער צובראקטע אויסמער- | 2 ציבעלעס, דין צוהאקט |
| פלענט (סאלסיפיי) | |
| 2 לעפעל אמעריקאן אדער הא- | 1 גלאז מילך |
| לענדער קעז | 2 אייער |
| ברויט-ברעקלאך | זאלץ און פאפריקא |

לייגט אריין די צובראקטע אויסמער-פלענט אין א באק-בלעכעל
אויסגעשמירט מיט פעט, באשיט אויבען מיט דעם אנגעריבענעם
קעז און באגיסט מיט די מילך, שמעלט אריין אין אויווען און
באקט עס צו עטוואס ביז דער קעז צוגעהט, קיהלט אפ, צוהאקט
מיט די ציבעלע, שלאגט אריין די אייער, מאכט געדיכט מיט די
ברויט-ברעקלאך אז מען זאל עס קאנען הענדלען מיט די הענט,
באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט פלאטשיגע סטייקס
גאנץ היבשע, ארום א פינגער די גרעב, באשמירט עס מיט אן אויפ-
געשלאגענע איי, באקט עס אין אויווען אויף אן אויסגעשמירטער
מיט ניס-פעט בלעכעל ביז גוט פארברוינט, דערלאנגט עס מיט א
סאוס און דין-צוהאקטע גרינע פעטרושקע מיט גרינע ארבעס.

XV

ס א ו ס ע ן א ו ן ב ר א ט ע ן - ז ו פ

286 ווייסער סאום

לאָזט פּאַנאַנדער 2 לעפעל פּוטער און רייבט פּאַנאַנדער 1 לעפעל מעהל, צוגיסענדיג ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מיַלך, ריי בענדיג די גאַנצע צייט און לאָזט פּאַרזידען ביז עס ווערט געדיכט, באַזאַלצט צום טעם און פּאַרפּראַוועט מיט וועלכע ספּייסעס איהר ווילט.

287 ברוינער סאום

לאָזט פּאַנאַנדער צוויי לעפעל פּוטער און רייבט אַרײַן צוויי לעפעל האַל־ווהיט מעהל, קאַכט און מישט ביז עס ווערט פּאַר ברוינט, נאָר עס זאָל ניט צוברענען, גיסט אַרײַן ביסלעכווייז 1 גלאַז הייסע קלאָרע זופ אַדער הייסע וואַסער, רייבענדיג די גאַנצע צייט, און לאָזט פּאַרזידען. פּאַרפּראַוועט צום טעם.

288 ברוינער בראַמען זופ

לאָזט פּאַנאַנדער אַ שטיק פּוטער, בראַקט אַרײַן אַ גרויסע ציבעלע, פּרעגעלט עס ביז די ציבעלע ווערט ברוין און רייבט גוט אײַן 1 אַדער 2 לעפעל מעהל, גיסט ביסלעכווייז צו, רייבענדיג, גענוג קלאָרע זופ, עס זאָל זײַן געדיכט ווי סמעטענע, פּאַרפּראַוועט צום טעם, לאָזט פּאַרזידען, זײַהט עס איבער.

289 ברוינער סאום

לאָזט פּאַנאַנדער 2 לעפעל פּוטער, רייבט אַרײַן 2 לעפעל מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז, רייבענדיג, $\frac{3}{4}$ גלאַז הייסע וואַסער, זופ קלאָרע, אַדער די וואַסער פון געקאַכטע גרינסען, גיסט אַרײַן צוויי לעפעל שטאַרקע סיריאל קאווע אַדער פּאַסטום און 4 לעפעל

וועגעטארישער קאך-בוך

אָפּגעקאָכטע איז אַ ביסעל וואַסער און דורכגעריכענע טאַמייטא-
זאַפט, מישט עס גוט אויס צוזאַמען. פאַרפראַוועט און לאָזט עס
זיידען פאַר פינף מינוט. זייהט עס דורך.

שוועמלאַך סאָוס 290

צוויי לעפעל דיין־צובראַקטע ציבעלע, אַ האַלבע גלאָז אָפּגע-
קאָכטע דיין־צובראַקטע געטריקענטע שוועמלאַך, קאָכט אין 2 לעפעל
פוטער ביז די ציבעלע הויבט אָן ווערען טונקעל. גיסט אַרײַן אין
דערין $\frac{1}{2}$ גלאָז טאַמייטא־זאַפט און לאָזט קאָכען פאַר אַ וויילע,
גיסט אַרײַן איין גלאָז ברוינעם סאָוס, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט
צום טעם, לאָזט פאַרזיידען און זייהט עס דורך.

האַלענדער סאָוס 291

שלאָגט אויף 2 געלכלאך מיט 1 לעפעל לימענע־זאַפט, גיסט
עס אַרײַן אין אַ צווייענדיגען טאַפּ, שטעלט עס אַרײַן אין הייסע
וואַסער, לייגט אַרײַן 5 לעפעל פוטער, לאָזט עס קאָכען מישענדיג
ביז די פוטער וועט צוגעהן און וועט גוט אויסגעמישט ווערען מיט
די געלכלאך, גיסט אַרײַן $\frac{1}{2}$ גלאָז הייסע קלאָרע זוף, מישט גוט
אויס, פאַרפראַוועט צום טעם און לאָזט קאָכען פאַר צעהן מינוט.

פריפראַוועס פאַר סאָוס 292

צומאַהלענע האַל־ספייסעס, סוויט מאַרדזשאַראַם, סײַדז, צור
האַקטע גרינע פעטרושקע, פינאַט־פוטער, אַפּעלסינע־זאַפט אָדער
לימענע־זאַפט.





XVI

מילכיגע געריכטען.

ספאגעטי 293

קאכט אויף די ספאגעטי אין געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט אָפּ די וואסער, ניסט גלייך אָן מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אָפּ, שמירט אויס מיט פעט אַ באַקפּאָן, לייגט אַריין אַ שיכט ספאגעטי, באַשיט גוט מיט אַנגעבראַקטע ציבעלע און גרינע פעפער, באַשיט מיט אַנגעריבענעם אַמעריקען (האַלענדער) קעז, לייגט אַריין נאָך אַ שיכט ספאגעטי, און באַשיט ווידער מיט די זעלבע ביז די באַקפּאָן איז פול, באַשיט אויבען מיט אַנגעריבענעם קעז, באַניסט מיט טאַמייטא (באַקלאַזשאַן) סאַוס, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאך פוטער, און באַקט ביז פארטיג.

ספאגעטי אימאַליען 294

קאכט אויף גאַנצע ספאגעטי אין געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט גוט אַראָפּ די וואסער, לייגט אַרויף אויף אַ וואַ-רימען טעלער, באַניסט מיט אַ סאַוס געמאַכט פון :

2 גלעזער טאַמייטאַסאַוס	2 לעפעל פוטער
2 טיי־לעפעלאך ציבעלע־זאַפט	1 לעפעל מעהל
סעלערי־זאַץ	2 לעפעל אַנגעריבענער אַמערי־
זיסע רויט פאַפּריקא	קעז קעז

לאָזט פאַנאַנדער די פוטער, רייכט אַריין די מעהל און ניסט

וועגעטארישער קאך-בוך

אריין ביסלעכווייז די טאמייטאָסאָם, גוט רייבענדיג, עס זאל ניט בלייבען קיין שטיקלאך, לאזט עס גוט פארזידען עס זאל ווערען געדיכט און גלאט, שיט אריין דעם אָנגעריבענעם קעז, מישט גוט אויס, פארפראוועט מיט די ציבעלע־זאפט, זאלץ און פאפריקא, גיסט ארויף אויף די אויסגעלייגטע אין דער לענג אָפגעקאכטע ספאגעטטי און דערלאנגט גלייך.

ספאגעטטי מיט קעז 295

קאכט אויף גאנצע ווייז ספאגעטטי אין געזאלצענע וואסער, זייהט גוט אראפ, וואשט אָפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אָפ, שלאָנט אויף אַן איי, מישט עס גוט איבער מיט די ספאגעטטי, לייגט אריין עטליכע לעפעל גומען קעז, א שטיקעל פוטער, לייגט אריין אין א גוט אויסגעשמירטע מיט פעט באקפאן, באשיט אויבען מיט 2 לעפעל אָנגעריבענעם אמעריקאן קעז, א שטיקעל פוטער, און באגיסט מיט $\frac{1}{2}$ גלאז מילך. באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז פארטיג.

מאקאראָנים מיט קעז 296

קאכט אויף מאקאראָנעס אין געזאלצענע וואסער, זייהט אָפ, וואשט גוט אָפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אָפ, מישט עס איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און גומען היימישען קעז, באַ־זאלצט צום טעם, לייגט אריין האַלב אין אַן אויסגעשמירטע מיט פוטער באקפאן, מיט צוויי לעפעל אָנגעריבענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, לייגט ארויף די איבערגעבליבענע מאקאראָנעס, באשיט ווידער מיט 2 לעפעל אָנגעריבענעם קעז און עטליכע שטיק־לאך פוטער, באגיסט אויבען מיט א גלאז ווייסען סאָם אָדער מילך, באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

מאקאראָני מיט טאמייטאָ סאָם 297

קאכט אויף די מאקאראָני ווי געוועהנליך, מישט איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און א לעפעל און א האלב פאנאנדער־

וועגעטארישער קאך-בוך

געלאזענע פוטער, באזאלצט צום טעם, שמירט אויס מיט פעט א באקפאז, לייגט אריין א שיכט מאקאראנעס, באגיסט מיט עטל איבע לעפעל טאמייטאסאס און באשפריצט מיט א ביסעל אָנגע-ריבענעם אמעריקען קעז, לייגט אריין נאך א שיכט מאקאראנעס און טהוט די זעלבע ביז די פאז איז פול, באגיסט מיט סאָוס, באַשיט מיט קעז און ברויט-ברעקלאד, באַקט ביז פארטיג.

לאַקשען מיט קעז 298

לאַקשען קאָנען געקאכט ווערען די זעלבע וועג ווי מאקאראנעס.

לאַקשען מיט טאמייטאסאָ 299

ווערען געקאכט די זעלבע וועג ווי מאקאראני אָדער ספאגעטי.

רייז טייגאַכץ 1 300

נעמט געקאכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און אַ שטיקעל פוטער, לייגט אריין אין אַן אויסגעשמירטע באַקפאָז אַ שיכט רייז, שיט איבער מיט אַ ביסעל אָנגעריבענעם קעז (האַלאַנדער) און אַ ביסעל זיסע פאפריקא, לייגט נאך אַ שיכט רייז און באַשיט ווידער מיט אָנגעריבענעם קעז און אַ ביסעל פאפ-ריקא ביז די באַקפאָז אין פול, לייגט אַרויף עטליכע קליינע שטיק-לאך פוטער, באַגיסט מיט מילך און באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז עס ווערט גוט פארברוינט.

רייז טייגאַכץ 2 301

נעמט 4 גלעזער געקאכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפ-געשלאָגענע איי, 2 מיטעלע צוהאַקטע ציבעלעס, 2 די-צוהאַקטע זיסע גרינע פעפערס, 2 לעפעל די-צוהאַקטע פעטרושקע, 2 לעפעל אָנגעריבענעם האַלענדער (אַמעריקען) קעז און אַ לעפעל פוטער, לייגט אריין אין אַ באַשמירטער מיט פעט באַקפאָז, באַגיסט מיט אַ האַלבע גלאז מילך, באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

אנשטאט די געוועהנליכע ציבעלע, קאן מען נעהמען גרינע ציבעלע, און אנשטאט די גרינע פעפערס, קאן מען אריינלייגען עטליכע לעפעל דויד-צובראקטע אויסגעקאכטע אָדער צופרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאך.

בלינצעס 302

1 גלאָז מעהל	6 אייער
$\frac{1}{2}$ גלאָז פוטער	1 פונט קעז
זאַלץ צום טעם	3 גלעזער וואַסער

שלאַנגט אויף 3 אייער מיט אַ האַלבע גלאָז וואַסער, מישט גוט אויס מיט די מעהל ביז די טייג איז גלאַט אַהן שטיקלאַך, גיסט צו ביסלעכווייז די איבעריגע וואַסער מישענדיג די גאַנצע צייט, באַד זאַלצט צום טעם און באַקט עס זעהר דינע בלעטלאַך אויף אַ דיך באַשמירטער הייסער באַק־פאַן (סקאווערדע) אַרויפגיסענדיג 1 אָדער 2 לעפעל. דאָס דאַרף מען אַרויפגיסען געשווינד און אַ דרעה טהאַן די פּריי־פאַן, עס זאָל זיך פאַנאַנדערגיסען גלייך איבער די גאַנצע פאַן. ווען די גאַנצע טייג איז אויסגעבאַקט, קנעט איבער דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, באַזאַלצט צום טעם. מען קאָן אויך אַריינלייגען אַ ביסעל האַניג אָדער ברוינעם צוקער, אויב מען וויל עס האַבען זיסלאַך. וויקעלט עס איין אין די דינע בלעטלאַך צו נויפגעלייגט פלאַך, באַקט עס אין אויווען אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פוטער בלעד, דערלאַנגט עס מיט פוטער אָדער זויערע סמעטענע.

קרעפלאַך 303

$\frac{1}{2}$ גלאָז וואַסער	6 אייער
זאַלץ	3 גלעזער מעהל
$\frac{1}{2}$ גלאָז פוטער	1 פונט קעז

צושלאַנגט 3 אייער מיט די וואַסער און זאַלץ, שיט אַריין די מעהל, קנעט גוט אויס, וועלגערט אויס אין בלעטלאַך, צושניידט פיערקאנטיגע שטיקלאַך, קנעט אויס דעם קעז מיט די איבעריגע

וועגעטארישער קאך-בוך

אייער, פילט אן די בלעטלאך, פארקלעפט גוט, לייגט אריין אין זידענדיגע וואסער, קאכט פאר 10 מינוט, זייהט אפ, קיהלט אפ מיט קאלטע וואסער, צולאזט די פוטער, ניסט אריין אין די קרעפ-לאך, טרייסעלט איבער

קוילעטשלאך 304

4 לעפעל פוטער	4 אייער
3 גלעזער מעהל	$\frac{1}{4}$ גלאז מילך
זאלץ	3 לעפעלאך באקסאדע
	$\frac{1}{2}$ פונט קעז

שלאגט אויף די אייער מיט די מילך און פוטער, שיט אריין די מעהל און פוידער, קנעט גאנץ גוט אויס, וועלגערט אויס א בלע-טעל, שניידט פיערקאנטיגע שטיקלאך, קנעט אויס דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, פילט אן די בלעטלאך, פארקלעפט, באקט אין א בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פוטער אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז ברוין.

קעז לאטקעס 305

4 לעפעל פוטער	4 אייער
$\frac{1}{2}$ פונט קעז	4 לעפעל מילך
$\frac{1}{2}$ לעפעלע פוידער	1 $\frac{1}{2}$ מעהל
	זאלץ

רייכט איין די אייער, קעז און פוטער ביז גלאט, ניסט צו צו ביסלאך די מילך, דאן שיט אריין די מעהל, מישט גוט אויס, ניסט ארויף מיט א לעפעל אויף א הייסער אויסגעשמירטער מיט פוטער אדער ניס-פעט באק-בלעך קליינע לאטקעס, און באקט אין אויווען ביז ברוין.

קארטאפעל לאטקעס 1. 306

2 גלעזער געקאכטע און צו- קוועטשטע קארטאפעל	$\frac{1}{2}$ גלאז מעהל
1 איי	$\frac{1}{2}$ גלאז מילך
זאלץ	1 לעפעל פוטער

וועגעטארישער קאך-בוך

פארמישט א טייג, באזאלצט צום טעם, מאכט אויס לאמקעם
אָדער קוילען, באקט אויף א בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פוטער
ביו גוט פארברוינט.

קארטאָפּעל לאמקעם 2. 307

2 גלעזער צוקוועטשטע געקאכ- 1 גוט אויפגעשלאָנגענע איי-
טע קארטאָפּעל ווייסעל

1 איי זאלץ

שלאַגט אַרײַן אַן איי אין די צוקוועטשטע קארטאָפּעל, באַ-
זאלצט, לײַגט אַרײַן ניט גאַר פּול אין באַשמירטע מיט פּוטער
קלײַנע, בלעכענע פּאַרמעס, שלאַגט אויף שטײף די איי-ווייסעל,
ניסט אַרויף אויבען, שטעלט אַרײַן אין אוווען און לאָזט גוט
צוברײַנגען.

קארטאָפּעל לאמקעם 3. 308

4 קארטאָפּעל 3 אייער

4 לעפעל מעהל 3 לעפעל פוטער

זאלץ

וואַשט איבער די קארטאָפּעל, צורײַכט אויף אַ רײַב-
אײַזען, שלאַגט אַרײַן די אייער, שיט אַרײַן די מעהל, פּוטער, מישט
גוט אויס אַלעס אינאײַנעם, און באַקט פּון בײַדע זײַטען בײַן ברוין.
קארטאָפּעל-טײַגאכץ מאַכט מען מיט די קארטאָפּעל די זעלבע
ווי פאַר לאמקעס, גאַר אנשטאט מאַכען לאמקעס, ניסט עס אַרײַן
אין אַ טײַפע באַק-פּאַן גוט אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער ניס-פּעם.
באַקט אין אַ הײסען אוווען פאַר $\frac{1}{4}$ שטונדע בײַן גוט פאַרברײַנט.

קעז, היימישער 309

נעמט גוט געדיכטע זויער-מילך, שטעלט עס אַרײַן אין הײסע
וואַסער און לאָזט עס אַנוואַרעמען בײַן די וואַסער וועט זיך אָפּ-
שטעהן, קיהלט עס אָפּ, ניסט אַרײַן אין אַ זעקעלע, און לאָזט גוט
אָפּרײַגען. מען קאן עס אויך נאכהער אָפּקוועטשען אונטער אַ
ברעמעל.

XVII

ק א ש ע ם (ס י ר י ע ל ם)

רייז געקאכטע 1. 310

4 גלעזער וואסער 1 גלאז רייז ברוינעם
זאלץ צום טעם

לאזט די רייז שטארק זידען פאר 15 מינוט, נאכהער שטעלט
עס ארויף אויף אן עסבעסטאס-מעט, עס זאל ניט צוברענען, אדער
אין א טאפעלטען טאפ אויף הייסע וואסער, און לאזט קאכען
א ביסעל אפגעדעקט ביז די רייז ווערט ווייך. מען קאן עס דער-
לאנגען מיט פוטער אדער מיט האַניג, אדער מען קאן עס אריינ-
לייגען אין יויד (בוליאן).

רייז געקאכטע 2. 311

לאזט פארזידען וואסער, באזאלצט און שיט אריין ביסלעכווייז
נאנצע ברוינע רייז, קאכט ביז די רייז ווערט ווייך, נאָר ניט צו-
קאכט. גיסט עס אריין אין א געדיכטען זייער, און וואשט עס
גוט אָפּ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אָפּ, לייגט עס אריין צוריק
אין טאפ און ווארעמט עס גוט אָן אין אויווען.

רייז מיט ראָזינקעס 312

אין די געקאכטע רייז 1, איידער עס ווערט פארטיג, לייגט
אריין עטליכע לעפעל ראָזינקעס, אַ ביסעל מילך און אַ שטיקעל
פוטער. קאכט ביז פארטיג.

רייז מיט מילך 313

פארזידט מילך און לייגט אריין די אויפגעקאכטע רייז, פאר-
פראוועט מיט צוקער, זאלץ און אַ ביסעל צימרינג צום טעם, לייגט
אריין אַ שטיקעל פוטער, קאכט פאר עטליעכ מינוט. מען קאן אויך

וועגערשער קאך-בוך

אריינלייגען ראזינקעס, אָדער צושניטענע אויף קליינע שטיקלאך פייגען.

מאמאליגע (קוקרווע) קאשקע 314

2 גלעזער וואסער	$\frac{1}{2}$ לעפעל זאלץ
4 לעפעל אָנעריבענער האָלענ- דער קעז	$\frac{1}{4}$ גלאָז קוקרווע מעהל 2 לעפעל פומער

פארזידט די וואסער, שיט אריין ביסלעכווייז די גרייפלאך, לאָזט קאכען פאר א האלבע שטונדע, נעמט ארונטער פון פייער, מישט אויס מיט די פומער, לייגט איבער פאכען ווייז מיט די קעז, שטעלט אריין אין א מיטעל הייסע אויווען פאר 10 מינוטען, און דערלאנגט.

האָבערנע (אוממעהל) קאשקע 315

2 גלעזער וואסער	1 גלאָז (אוממעהל) האָבערנע
1 לעפעל פומער	גרייפלאך
	$\frac{1}{2}$ לעפעל זאלץ

שיט אריין די גרייפלאך אין קאלטע וואסער, שיט אריין זאלץ און פעפער און פומער, לאָזט קאכען אויף א קליינעם פייער פאר א האלבע שטונדע, מישט אָפּט, צו זיין זיכער דאָס עס וועט ניט צופאלען צום דעק. עס איז בעסער אריינצושטעלען אין איין דאָבל בויילער אין הייסער וואסער, נאָכהער ווען עס פארזידט.

וועמינע (ווייצענע) גרייפלאך 316

2 גלעזער וואסער	$\frac{1}{4}$ גלאָז וועמינע (ווייצענע)
$\frac{1}{2}$ לעפעלע זאלץ	גרייפלאך

פארזידט די וואסער, שיט אריין ביסלאכווייז די גרייפלאך, באזאלצט, קאכט אין איין דאָבל בויילער אין הייסע וואסער פאר 1 שטונדע, דערלייגט מיט זיסע קרויעס אָדער פומער. פארינע קאכט מען די זעלבע ווי וועמינע, נאָר אנשטאט $\frac{1}{4}$ גלאָז גרויפען נעמט א $\frac{1}{2}$ גלאָז.

וועגעטארישער קאך-בוך

גריקענע קאשע 317

4 לעפעל פוטער	¼ פונט גרויפען
1 קוואַרט וואסער	זאלץ

ליינט אריין די גרייפלאד, פוטער און זאלץ אין א טאָפּ, מישט עם גוט צוזאַמען, פאַרזירט די וואסער, גיסט אַרויף אויף די גרוי-פען, מישט גוט אויס, דעקט צו, קאַכט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר 1½ שטונדע.

פערל גרויפען קאשע 318

4 לעפעל פוטער	¼ פונט פערל גרויפען
זאלץ	1½ קוואַרט וואסער

וואַשט איבער די גרויפען, פאַרזירט די וואסער מיט די פוטער, גיסט אָן די גרויפען, שטעלט קאַכען אין אַ מיטעלען פייער פאַר איין שטונדע, פאַר דער צייט וואָס עם קאַכט זיך, מישט אויס אייניגע מאָהל עם זאָל ניט צופאַלען צום דעק. דאן דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע.

הירזענע קאשע 319

4 לעפעל פוטער	¼ פונט הירז
½ קוואַרט וואסער	2 געלעכלאך
זאלץ	¼ קוואַרט מילך

וואַשט גוט איבער די הירז, טוט אַ טריקען אין אַ מיטעל היי-סען אויווען. ווען טרוקען, רייבט איבער מיט די געלעכלאך, טריי-קענט אין אויווען פאַר אייניגע מינוטען, מישט אויס אייניגע מאָהל דורך די צייט פון טריקענען, ווען פאַרטיג, נעמט אַרויס, פאַרזירט די וואסער מיט די מילך, פוטער און זאלץ. גיסט אָן די גרייפלאד, קאַכט אויף אַ קליינעם פייער פאַר אַ האַלבע שטונדע, מישט אויס אייניגע מאָהל, דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין אַ מיטעל הייסען אויווען פאַר נאָך אַ שטונדע ביז ווייך.

XVIII

מאוסט (צוגעברוינטע ברויט) 320

צושניידט דעם ברויט אין דינע שטיקלאך. ברוינט עס צו אויף א הייסען פייער פון ביידע זייטען, עס זאל זיך צוברוינען גוט (נאך גיט צוטריקענען) באשמירט מיט פוטער און דערלאנגט ווען נאך ווארעם.

טרוקענער מאוסט 321

לייגט אריין די דינע שטיקלאך ברויט אין א מיטעל הייסען אויווען און לאזט צוברוינען לאנגזאם, דאס וועט געבען די מעגליכקייט גוט צוטריקענען. באשמירט מיט פוטער און דערלאנגט הייס.

שוועמלאך מיט ארבעס אויף מאוסט 322

$\frac{1}{4}$ גלאז פרישע אדער געטריי 1 לעפעל פוטער, אדער ניס-פעט
קענטע שוועמלאך, דין צו 1 גלאז וואסער
בראקט 1 היבשע ציבעלע, דין צובראקט
1 גלאז גרינע ארבעס 1 לעפעל מעהל
1 גלאז אויפגעקאכטע און דורכ- א ביסעל רויטע זיסע פאפריקא
גערעבענע טאמייטאס זאלץ
קאכט די שוועמלאך, ארבעס, ציבעלע און פוטער, אביסעלע וואסער, ביז פארטיג, גיסט אריין די טאמייטא סאוס, לאזט פאר- זידען. פארפראוועט מיט זאלץ און פאפאריקא צום טעם, רייכט פאר- נאנדער די מעהל אין א ביסעל וואסער ביז עס ווערט א שימערער טייג. מישט עס אריין אין די אויפגעקאכטע שוועמלאך און לאזט פארזידען. עס דארף זיין נאנץ געדיכט, דערלאנגט עס אויף מאוסט (צוגעברוינטע ברויט). אויב איהר ווילט עס נוצען אלס א סאוס פאר איין אנדער געריכט, מאכט עס שימער מיט א ביסעל קלארען זופ.

וועגעטארישער קאך-בוך

פרענמש טאוסט 323

שלאַנט אויף אייער מיט אַביסעל מילך. צושניידט ברויט-ווייסען אָדער פון גאַנצען ווייץ אַרום א פינגער די גרעב, טונקט עס גוט איבער אין די אויפגעשלאָגענע אייער און פּרעגעלט עס אין פּוטער ביז עס ווערט פאַרברוינט.

קעז טאוסט 324

$\frac{1}{2}$ גלאָז האַלענדער קעז, דין צור סעלערי, זאלץ
בראָקט 1 איי
 $\frac{1}{2}$ גלאָז סמעטענע זיסע 1 לעפעל מעהל

רייבט פּאַנאַדער די מעהל מיט אַביסעל פון די סמעטענע, ביז עס ווערט א גלאַטע טייג. שלאַנט אויף די איי און מישט צונויף אין איינעם מיט די פּאַנאַדערגעריבענע מעהל און די איי-בעריגע סמעטענע, באַזאַלצט צום טעם. שיט אַריין דעם צוריי-בענעם קעז און קאַכט עס אין א צווייענדיגען טאַפּ אויף הייסע וואַסער, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן און עס וועט ווערען געדריכט. גיסט עס אַרויף אויף טאוסט, (פאַרברוינטע ברויט).

אַספּאַראַגוס (ספּאַרוז) אויף טאוסט 325

וואַשט גוט דעם אַספּאַראַגאַס. שניידט אָפּ די אונטערשטע האַרטע טהיילען, וועלכע איהר קאַנט פּאַרנוצען אין זופּ. בינדט עס צונויף אין א באַנדעל, שטעלט עס אַריין ביז האַלב מיט די שפיצען אַרויף אין זודענדיגע, אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער. קאַכט עס פאַר 10 מינוט. נאַכהער לעגט עס אַנידער אין די וואַסער, די וואַסער זאָל עס צודעקען און קאַכט עס פאַר 5 מינוט מעהר. עס דאַרף זיין ווייכלאך, נאָר ניט איבערגעקאַכט. זייט עס אָפּ גוט, צולייגט עטליכע שטיקלאך אויף גוט באַשמירטען מיט פּוטער-טאוסט. באַגיסט מיט פּאַנאַדערגעלאָזענע פּוטער אָדער אַ סאַוס.

וועדזשעטייבעל טאוסט 326

אַלע געקאַכטע גרינסען קאַנען דערלאַנגט ווערען אויף טאוסט. באַגאַסען מיט איינעם פון די סאַוסען וועלכע איהר ווילט.

וועגעטארישער קאך-בוך

פרענטש עפעל טאוסט 327

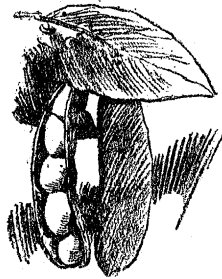
1 גלאז עפעל סאָוס (אויפגעקאכט-טע עפעל)
 1/2 גלאז מילך
 1 איי
 דין אָנגעשניטענער ברויט

שלאַגט אויף די איי. גיסט אריין די מילך. מישט צוזאַמען. טונקט איבער דעם ברויט. באקט עס אויף אן אָנגעשמירטער מיט פוטער באק בלעך ביז עס ווערט גוט פארברוינט. צולעגט עס אויף טעלער. לעגט ארויף א פולע לעפעל סאָוס אויף יעדער שטיקעל טאוסט.

מייטלען טאוסט 328

1 גלאז מייטלען
 4 לעפעל וואסער
 2 לעפעל מילך
 1 לעפעל זיסע סמעטענע
 דין אָנגעשניטענער ברויט-טאוסט

וואשט אויס די מייטלען. נעמט ארויס די קערנדלאך. גיסט עס אן מיט די וואסער און לאזט עס קאכען ביז עס ווערט ווייד. רייבט עס דורך א זיפעל. גיסט אריין די מילך מיט די סמעטענע. גיט עס א ביסעל א קאר און באגיסט דערמיט דעם טאוסט.



XIX

סענדוויטשעם (פוטער ברויט) 329

סענדוויטשעם ווערען געמאכט פון 2 דין אָנגעשניטענע גאנצע ווייץ אָדער אַנדער ברויט, באַשמירט מיט פוטער און אָנגעפילט מיט גרינסען, סאלאד, פרוכט, קעז, אייער אָדער בראַטען. עס קאָן זיין קאלט אַלס אַז איבערביים, אָדער אַ פאַרשפּיז, אָדער הייסע מיט אַ סאוס, אַלס אַ הויבט געריכט.

פינאטם פוטער סענדוויטש 330

צורייכט אַ לעפעלע פינאט פוטער מיט עטליכע לעפעל אפאל-צינע זאפט, רייכט עס גוט איין ביז עס ווערט אַזוי ווי געדיכטע סמעטענע. באַשמירט מיט עס די אָנגעשניטענע ברויט, לייגט עס איבער מיט לעטום בלעטלאַך און דין אָנגעשניטענע טאַמייטאַם, זיסע אונגעקע (קוקומבער) אָדער אַנדערע וועלכע גרינסען.

שפינאטש און אייער סענדוויטש 331

צוהאַקט שפינאטש מיט אַ האַרטע איי, פאַרפראוועט מיט אויל און לימענע זאפט, באַזאַלצט צום טעם, און פילט אַז צווישען 2 שטיקלאַך באַשמירטע מיט פוטער, דין אָנגעשניטענע ברויט.

עגג פלענט (פאמלאזאן) סענדוויטש 332

צוהאַקטע געפרעגעלטע אָדער געבראַטענע עגג-פלענט, איבער-געלעגט מיט לעטום בלעטער.

שוועמלאַך סענדוויטש 333

געדעמפטע אָדער געפרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאַך, אי-בערגעלייגט מיט לעטום-בלעטער.

וועגעטארישער קאך-בוך

סאלאד סענדוויטש 334

אלע סאלאדס זיינען גוט פאר סענדוויטשעס, איבערגעלייגט מיט לעטוס, קרויט אדער ספינאטש בלעטער און גאנצע ווייץ-ברויט, באשמירט מיט פוטער, קרים קעז צוריענעם מיט אביסעל אפאלצינע זאפט, פינאט פוטער פאנאנדערגעריבען מיט וואסער, אדער פרוכטזאפט, מאיאנעז דרעסינג.

אייער סענדוויטש 335

הארטע אייער, צוהאקטע מיט א ציבעלע און א שטיקעלע פרוטער אדער געפרעגעלט ווי א פיינקוכען, איבערגעלייגט מיט לעטוס אדער ספינאטש בלעטער.

קעז סענדוויטש 336

קרים קעז, היימישער קעז, אָנגעריבענער האַלענדער (אָמעריי-קעז) קעז אדער דין אָנגעשניטענער שווייצער קעז, איבערגעלייגט מיט לעטוס אדער ספינאטש בלעטער מיט גאנצע ווייץ ברויט בא-שמירט מיט פוטער.

בראמען סענדוויטש, הייסע אדער קאלטע 337

דין אָנגעשניטענער הייסער בראמען, צווישען אָנגעשמירטע מיט פינאט-פוטער-ברויט און באגאסען מיט א סאָוס (בראמען-זופ), אדער קאלטער בראמען איבערגעלייגט מיט לעטוס בלעטער.

נים סענדוויטשעס (פוטער ברויט) 338

$\frac{1}{2}$ גלאָז צוריענע עפעל	$\frac{1}{2}$ גלאָז קרים קעז
דינע אָנגעשניטענע ברויט	$\frac{1}{2}$ גלאָז דין צוריענע נים
עטליכע בלעטער לעטוס	(וועלטשענע אדער פינגא-ליא)

צורייכט גוט קרים-קעז אדער גומעז היימישען קעז פון גאנצע מילך, ביז עס ווערט גאנץ ווייד און שיטער, מיט אריין די נים, דין צוריענע און די עפעל אָנגעריבען אויף א ריב-אייזען, שניידט

וועגעטארישער קאך-בוך

אז די שטיקלאד האל-ווייט-ברויט, באשמירט איין שטיקעל דיין מיט פוטער, לייגט ארויף א שטיקעל לעטוס, באשמירט דעם אנדער שטיקעל מיט דיין צונויפגעמישטען קעז אויף לייגט עס אינאיינעם.

ווינער סענדוויטשעס 339

2 לעפעל פוטער
 2 לעפעל דיין-צוויבענע גרינע $\frac{1}{2}$ פונט אנגעריבענער האלענ-
 זיסע פעפערס דער קעז
 2 לעפעל דיין-צוואקטע ציבעלעס 2 לעפעל סמעטענע
 $\frac{1}{2}$ גלאז אויפגעקאכטע טאמיי 1 איי
 א ביסעל זיסע פאפריקא טא-סאוס.

פרעגעלט איין די ציבעלע אויף די צובראקטע פעפער ביין עס ווערט ווייך, גיסט אריין די טאמייטאס אויף לאזט קאכען עטליכע מינוט. לייגט אריין דעם אנגעריבענעם קעז, פארפראוועט מיט זאלץ אויף פאפריקא צום טעם. לאזט קאכען אויף א שטילען פייער. מישענדיג ביין דער קעז וועט צוגעהן אויף וועט זיך גוט אויסמישען. שלאגט אריין די איי מיט די סמעטענע, גיסט אריין ביסלעכווייך, מישענדיג. לאזט עס קאכען פאר א מינוט, קיהלט עס אפ, שמירט עס אויף דינע שטיקלאד ברויט איבערגעלייגט מיט לעטוס-בלעטער.

טייטלען מארמעלאד סענדוויטשעס 340

נעמט ארויס די ביינדלאד פון די טייטלען, וויקט זיי איין אין א ביסעל הייסע וואסער פאר $\frac{1}{2}$ שטונדע, נאכהער צוקוועטשט עס גוט, באשמירט די אנגעשניטענע ברויט מיט פינאט-פוטער קרים (די צוויבענע פינאט-פוטער מיט א ביסעל וואסער), באשמירט מיט די צוקוועטשטע טייטלען אויף דעקט מיט נאך אזא שטיקעל ברויט.

פייגען אדער ראזינקעס סענדוויטשעס 341

צומאכלט אין א שפייז-מיהלכעל פייגען אדער ראזינקעס, אדער ביידע אינאיינעם, אויף פילט אז 2 דינע שטיקלאד ברויט, אנגעשניטענע, מיט פינאט-פוטער.

וועגעטארישער קאך-בוך

נים-פומער סענדוויטשעס 342

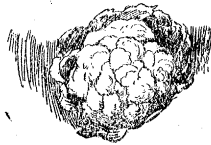
פינגאליא נים, אדער מאנדלען, צומאהלט זעהר דין, אין א שפייז-מיהלכעל, רייבט עס נאכהער פאנאנדער מיט א ביסעל וואסער אדער אפעלסין-זאפט ביז עס ווערט ווי א געדיכטע קרים.

רוסישער סענדוויטש 343

צומאהלט אין שפייז-מילכעל מאסלינעס (אליווס) געזאלצענע, מישט אריין דין-אנגעריבענעם האלענדער אדער אמעריקען קעז האלב אויף האלב, מישט אויס מיט מאיאנען, פילט אן צוויי דינע שטיקלאך ברויט, אונגעשמירטע מיט פוטער.

נארוועגיען סענדוויטש 344

רייבט פאנאנדער גוט צוויי לעפעל פוטער, גיסט אריין א טייל-לעפעלע לימענע-זאפט, 1 לעפעל דין-צוהאקטע געזאלצענע מאס-לינעס און א $\frac{1}{4}$ גלאז אנגעריבענעם קעז, מישט צונויף און פילט אן 2 שטיקלאך ברויט, דין צושניטען.



XX

אייער געריכטען.

אייער 345

אייער זיינען א נארהאפטיגע, אבער הוידיקאנצענטרירטע שפייג, וועלכע מען דארף עמען זעהר פארזיכטיג אום עם זאל בריינגען נוצען — און ניט קיין שארען פאר דעם קערפער, ווייל — צוליעב דעם הויכען אינהאלט פון פראטעיין, שוועבעל און פאספארום — שאפט עם זעהר גרינג זויערסקייטען און גיפטיגע גאזען, אויב די פארדייאונגסראפט איז אפגעשוואכט, צוליעב גע-וויסע אומשטענדען פון דעם קערפער.

אייער זיינען מעהר נארהאפטיג, און גרינגער צו פערדייען, ווען מען עסט זיי רויע, שיטער געקאכט אדער געפאוטשט.

רויע אייער 346

שלאגט גוט אויף די איי מיט א טראפען זאלץ, אדער אפעל-סינע-זאפט.

שיטער אויפגעקאכטע אייער 347

זידט אויף וואסער, לייגט אריין די אייער ווען די וואסער זידט נאר, דעקט עם גוט צו, נעמט אראפ פון פייער און שמעלט אנדער אויף א ברעג אויווען פאר 6 מינוט.

פאומש איי 1. 348

פארזידט עטוואס באזאלצענע וואסער און גיסט אריין אן אויפגעפענטע איי אין די זידענדיגע וואסער. לאזט שטיין בין דער געלכעל הויכט זיד אן פארציהען מיט א פעלכעל, נעמט ארויס מיט א לאפאטקע און לייגט ארויף אויף באשמירטע מיט פוטער טאוסט. באשיט מיט דיין-צוהאקטע פעטרושקע.

וועגעטארישער קאך-בוך

פאומשט איי 2. 349

איז א קליינער בלעכענער אדער פארצעליענער קאפע (בער
כערעל) גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, שלאגט
אריין אן איי, און שטעלט עס אריין אין וואסער, דעקט עס צו און
שטעלט אריין אין א הייסען אויווען פאר 5 מינוט.

פאומשט אייער אויף מאוס 350

ברוינט צוויי דינע שטיקעלאד ברויט פון איין זייט, באשמירט
מיט פוטער דעם אנדער זייט, צוליגט עס אויף א בלעכעל מיט דעם
באשמירטען זייט ארויף, און שלאגט אריין אן איי אויף יעדער
שטיקעל וויפיעל שטיקלאד איהר דארפט. שטעלט אריין אין אויווען,
ביז די אייער ווערען פארטיג.

פאומשט אייער און קארטאפעל 1. 351

וואשט גוט אפ מיט א בארשט עטליכע גרויסע קארטאפעל,
ווישט זיי אפ טרוקען, באשמירט מיט א ביסעל פעט צוליגט אויף
א בלעכעל, און באקט אויף. צושניידט מיט א שארפע מעסער
אויף צווייען. שאַבט אויס די גאנצע ווייכע פון דער שאַלאַכץ,
רייבט עס דורך א זיפעל. צומישט מיט א לעפעל זיסע סמעטענע,
באזאלצט צום טעם, לייגט עס אריין צוריק אין דער שאַלאַכץ,
באשיט מיט א ביסעל צוריענעם אמעריקאן (האלענדער) קעז,
לייגט אנדער א פאומשט איי אויף יעדער האַלב, באשיט עטוואס
מיט צוריענע קעז, באגיסט מיט ווייסען סאַוס, שטעלט אריין פאר
עטליכע מינוט אין א הייסען אויווען, עס זאל צוברוינען.

פאומשט אייער מיט קארטאפעל 2. 352

2 גלעזער צוקוועטשטע קארט	א שטיקעל פוטער
טאפעל	סעלערי-זאלץ
2 לעפעל זיסע סמעטענע	5 אייער

צוקוועטשט נעקאכטע קארטאפעל, באזאלצט צום טעם, מישט
צונויף מיט די סמעטענע, לייגט אריין די פוטער און שלאגט אריין

וועגעטארישער קאך-בוך

איין איי, שלאגט גוט אויף מיט א לעפעל, לייגט אריין אין אן אויס-געשמירטער מיט פוטער ברייטער באקפאז, מאכט גריבעלאך פאר יעדער איי און לאזט אריין אין יעדער א רויער איי. באשפריצט מיט א ביסעל סעלערי-זאלץ, צוליגט שטיקעלאך פוטער באקט אין א מיטעל-הייסען אוווען ביז די אייער ווערען פארטיג.

סקרעמבעלד אייער 353

שלאגט אויף עטוואס וויפעל אייער איהר דארפט, באזאלצט, לייגט ארויף א שטיקעל פעט אויף א פרייפאז (סקאווערדע), מאכט עם הייס, גיסט ארויף די צושלאגענע אייער און מישט מיט א גאפעל די גאנצע צייט ביז עם ווערט געדיכט (באקט ניט איבער).

סקרעמבעלד אייער מיט טאמיימאס 354

אויף יעדער איי גיסט אריין $\frac{1}{2}$ לעפעל דורכגעריבענע טא-מיימאס, $\frac{1}{4}$ לעפעל דין-צוריבענע ציבעלע און א לעפעל פוטער, שלאגט עם אויף עטוואס, קאכט אויף הייסע וואסער מישענדיג ביז די אייער ווערען געדיכט. ווען פארטיג דערלאנגט עם אויף הייסען טאוסט.

פיין קוכען 355

צושלאגט די אייער עטוואס, גיסט ארויף אויף א הייסער פרייפאז (סקאווערדע), באקט צו פון אונטען, קערט איבער, באקט צו דעם אנדער זייט.

פיין קוכען פון גאנצע אייער 356

גיסט ארויף די אייער פארזיכטיג גאנצעהייט, אויף א היי-סער פרייפאז (באשמירט מיט פוטער), פרגעלט צו ביז די געלכ-לאך פארציהען זיך מיט א היימעל.

אמלעט פיין קוכען 357

שלאגט גוט אויף די אייער, מישט צו מילך, 1 לעפעל פאר

וועגעטארישער קאך-בוך

יערער איי, באזאלצט צום טעם, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי-פאז (סקאווערדע), אויף וועלכער עס איז פאנאנדערגעלאזען א שטיקעל פומער מיט 1 לעפעל דינ-צוהאקטע פעטרושקע, לאזט צובאקען א ביסעל פון אונטען, נאכהער שטעלט אריין אין א הייסען אויווען ביז עס ווערט עטוואס פארברוינט. לייגט צונויף אין צווייען און דערלאנגט אויף א הייסען טעלער.

אמלעט פיינקוכען 358

ברעכט פאנאנדער די אייער, טהיילט אפ די געלעכלאד, גיסט אריין 1 לעפעל מילך פאר יערער איי, באזאלצט צום טעם און שלאגט אויף די געלעכלאד, שלאגט גוט אויף די ווייסלעך ביז שטייף, מישט צונויף מיט די געלעכלאד, גרייט צו א הייסע פריי-פאז (סקאווערדע) מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פעט, גיסט אריין די אויפגעשלאגענע אייער און באלד ווי עס באקט זיך אונטער פון אונטען, שטעלט אריין פאר עטליכע מינוט אין א הייסען אויווען, זאל זיך עטוואס צוברוינען. לייגט עס צונויף אין צווייען און לייגט ארויף אויף א הייסען טעלער. דערלאנגט גלייך.

אמלעט 359

שלאגט גוט אויף די אייער ביז אין שוים, באזאלצט צום טעם, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי-פאז מיט פאנאנדערגעלאזענע פומער, באקט אונטער עטוואס, און שטעלט אריין אין א הייסען אויווען עס זאל זיך עטוואס צוברוינען. לייגט צונויף און דער-לאנגט גלייך.

ספאנישער אמלעט 360

2 אייער
1 לעפעל פומער
6 לעפעל אויפגעקאכטע רייז
אביסעל זאלץ

שלאגט גוט אויף די אייער, שיט אריין די רייז, באזאלצט צום טעם, לאזט פאנאנדער די פומער אין א פריי-פאז (סקאווערדע), גיסט ארויף די אויפגעשלאגענע אייער מיט די רייז, באקט ביז פאר-

וועגעטארישער קאך-בוך

האלענדער אמלעט 364

3 אייער 3 לעפעל מילך
3/4 לעפעל זאלץ 3 לעפעל ברויט-ברעקלאד

וויקט אן די ברויט-ברעקלאד אין די מילך, שלאגט אויף די געלעכלאד גאנץ גוט, לייגט אריין די ברויט-ברעקלאד און מישט אויס, באזאלצט, שלאגט אויף די ווייסלאד בין גאנץ שטייף, ניסט אריין אין די געלעכלאד, מישט גוט אויס, ניסט ארויף אויף א הייסער באשמירט מיט פוטער פרייפאן (סקאווערדע), באקט אויף א קליינעם פייער בין עס באקט זיך אונטער, שטעלט אריין אין א הייסע אויווען פאר עטליכע מינוט, עס זאל זיך עטוואס פאר-ברוינען, נעמט ארויס, לייגט צונויף אינאיינעם.

מען קאן עס אנפילען, ד. ה. אריינלייגען אין דעם צונויף-געלייגטען אמלעט אויפגעקאכטע און צוהאקטע גרינסען, גרינע ארבעס, אספאראגוס, געקאכטע פרוכט אדער יאגנדעס.

אויסטער פלענט אמלעט 365

1/2 גלאז געקאכטע דין-צובראק 1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט-טע שוועמלאך רוסקע
2 גלעזער צובראקטע געקאכטע 2 לעפעל פוטער
אויסטער-פלענט 1 לעפעל מעהל
1 1/2 גלעזער מילך, הייסע 2 לעפעל דין-צוהאקטע אדער 2 אייער אנגעריבענע ציבעלע

לאזט פאנאנדער די פוטער, רייבט פאנאנדער די מעהל און ניסט צו ביסלעכווייז די הייסע מילך רייבענדיג, לאזט קאכען פאר עטליכע מינוט, נעמט אראפ פון דעם פייער, מישט גוט צונויף די שוועמלאך, אויסטער פלענט, ציבעלע און פעטרושקע מיט די געלעכלאד פון די 2 אייער, לייגט אריין אין דעם מילך-סאוס, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין די ווייסלאד אויפגעשלאגען שטייף, מישט אלעס גוט אויס, ניסט עס אריין אין אן אויסגעשמירטער מיט פוטער באקפאן, באשייט מיט ברויט-ברעקלאד, שטעלט אריין די פאן אין הייסע וואסער און באקט אין א הייסען אויווען בין פארטיג, לאזט גוט צוברוינען.

וועגעטארישער קאך-בוך

אספאראגוס אַמלעט 366

1 גלאז אספאראגוס שפיצען גע- 1 לעפעל מעהל
א ביסעל זאלץ קאכט
3 אייער

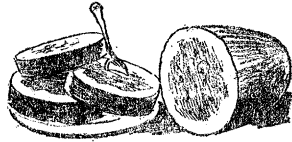
צושניידט די אויפגעקאכטע אספאראגוס אויף שטיקלאך, צו-
רייבט די געלעכלאך מיט די מעהל, באזאלצט צעם טעם, שלאגט
אויף די ווייסלאך שטייף, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, גרייט
צו א הייסע סקאווערדע (פרייפאז) מיט א ביסעל פעט, גיסט עס
ארויף און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

עסקאלאפד אייער 367

באנעצט ברויט-ברעקלאך מיט א ביסעל מילך, באזאלצט מיט
סעלערי-זאלץ, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעשלאגענע פוטער
און א ביסעל די-צוהאקטע פעטרושקע, לייגט אריין אין קליינע
מעטאלענע פארמעס אדער קאסטערד-קאפעס ביז האלב, גיסט אריין
אין יעדער קאפע א רויע איי, זייט פארזיכטיג דער געלעכעל זאל
זיך ניט צוברעכען, באשפריצט מיט א ביסעל סעלערי-זאלץ און
ברויט-ברעקלאך, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, באקט ביז די
איי איז פארטיג.

איי סופלעי 368

שלאגט אויף גוט דעם ווייסעל פון אן איי, עטוואָס באזאל-
צען, לייגט עס אריין אין איין אויסגעשמירטע מיט פוטער קאס-
טארד-קאפע (צאשקע) אדער בלעכענע פארמע (מאָלד), שמעלט עס
אריין אין הייסע וואסער און לאָזט עס קאכען ביז די ווייסלאך
הויבען אָן אויפגעהן און ווערען געקאכט, קוועטשט עס עטוואָס פון
אויבען און לאָזט אריין פארזיכטיג דעם געלעכעל, שמעלט אריין
צוריק אין אויווען פאר עטליכע מינוט ביז די געלעכלאך פארציהען
זיך מיט א הייטעל, דערלאנגט גלייך.



XXI

נ א כ ש פ י י ז ע ן פ א ר כ י י ס ע ן

פּרוכט.

אַלע פּרישע צייטיגע פּרוכט און יאָגדעס, וואַטערמעלאַנס (קאָך־ווינעס), מוסק־מעלאַנס, קאַנטעלאַפּס (דיניעס) זיינען די בעסטע און געזונדסטע שפייזען פאַר דעם מענשענס נאָהרונג. זיי ענט־האַלטען אַלע וויכטיגע פאַר דעם געזונט, פּאָזיטיווע מינעראַל־זאַלצען, וויטאַמינס און די הויפט וויכטיגע נאָהרונגס־פּרינציפיע־לען אין אַ לייכט־פאַרדייענדען אויפגעלעזמען צושטאַנד. זיי זיינען ניט נאָר ערפּרישענד און געשמאַק אַלס אַ פאַרבייסען נאָך דעם עסען, נאָר זיי זיינען אויך נאָרהאַפטיג און געזונט צו קאַנען אַליין דינען אַלס אַ שפייז פאַר אַ מאַהלצייט, איבערהויפט אין זומער, אויב מען באַלאַנסט זיי אויס אין אַ געוויסער מאָס מיט עטליכע פּראָטעיין און פעט־ענטהאַלטענדע ניס, וועלכע נאָהרונגס־שטאַף זיי ענטהאַלטען אין אַ קליינער מאָס.

פּרישע פּרוכט דאַרף מען עסען אזוי ווי זיי זיינען, ניט גע־קאַכט. מען דאַרף עס נאָר גוט איבערוואַשען.

אויב עס איז צו זויער, באַניסט מיט אַ ביסעל שיטערען האַר־ניג — די געשמאַקסטע און געזונטסטע זיסקייט אין דער נאַטור. אויב די פּרוכט אָדער יאָגדעס זיינען ניט אינגאַנצען ציימיג, אָדער זיינען ניט פון די בעסטע, און האָבען ניט דעם איידעלען טעם וואָס גוטע פּרוכט דאַרפען האָבען, קאן מען עס אויסקאַכען אָדער באַקען מיט אַ ביסעל האַניג אָדער ברוינעם צוקער.

וועגעטארישער קאך-בוך

געטריקענטע פרוכט (עוועפארייטער) האט די זעלבע נאה-
 רוננס-ווערטטה ווי די פרישע. מען דארף נאך זעהן אז זיי זאלען זיין
 אין א נאטירליכען צושטאנד, ד. ה. ניט בעארבייט מיט כעמישע
 שטאפען אויף צו געבען זיי א שעהנערען אויסזעהן, וואס מען טהוט
 אין די מעהרסטע פעלע. הויפטזעכליך רויכערט מען עס אונטער
 מיט שוועבעל (סאלפאר), וואס עס מאכט זיי פיעל ליכטיגער אין
 אויסזעהן, נאך אומגעזונט צו עסען.

די מעהרסטע געטריקענטע פרוכט קאן מען עסען אזוי ווי זיי
 זיינען, ניט געקאכט, מען דארף עס נאך גוט איבערוואשען און
 אנווייקען איבערנאכט.

די וואס מען מוז קאכען, ווייקט אויך אן איבערנאכט, נאכ-
 הער שטעלט ארויף אויף א קליינעם פייער און לאזט קאכען פאר
 א קורצער צייט אין דער זעלבער וואסער. אויב זויער, פארפרא-
 וועט מיט אביסעל האניג אדער ברוינעם צוקער צום טעם.

געבאקטע עפעל 369

שיילט אפ די אויבערשטע האלב פון דער עפעל. שניידט
 אויס די ביינדלאך. שיט אריין א ביסעל ברוינעם צוקער אינעוויי-
 ניג. צולעגט אויף א באקבלעבעל, גיסט אריין אביסעל וואסער
 און באקט אין א מיטעל הייסע אויווען ביז פארטיג.

עפעל וויפ 370

4 גרויסע ווייכע עפעל	1 גלאז געדיכטע זיסע סמעטענע
1 לעפעלע וואנעלא עקסטראקט	(קרים)
4 לעפעל וואסער	4 ווייסלאך
4 לעפעל פוידער צוקער	

צושיילט און צושניידט די עפעל. לעגט אריין אין א טאפ
 אדער שיסעל. גיסט אריין די וואסער, דעקט צו גוט, באקט אין
 א הייסער אויווען ביז ווייך. ווען פארטיג, רייכט דורך דורך א
 זיפ. קיהלט אפ. שלאגט אויף די ווייסלען, מישט אויס מיט די

וועגעטארישער קאך-בוך

עפעל אויך וואנעלא, לענט אויס אויף א באקפאן אָרער קליינע פאַרמעס אויסגעשמירט מיט פוטער. באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז עטוואַס ברוין. קילט אויס, שלאַנט אויף די קרים. שניידט עס אין שטיקלאך. לענט אויבען אַרויף די אויפגעשלאַגענע קרים.

עפעל און קרענבערים 371

1 פונט עפעל	$\frac{1}{2}$ פונקט קרענבערים
$1\frac{1}{2}$ קוואַרט וואסער	1 גלאָז צוקער

קלייבט אויס גאנץ רויטע קרענבערים. וואשט איבער. שיט אַרײַן דעם צוקער. גיסט אָן מיט וואסער, שטעלט קאָכען פאר 10 מינוטען, צושיילט און צושניידט די עפעל. לענט אַרײַן אין די קרענבערים. קאכט ביז די עפעל ווערען ווייד. לאַזט אַפּקיהלען.

פלויםען ווייף 372

1 פונט זיסע קאַליפּאָרניע פלוין	1 קוואַרט וואסער
מען	
4 לעפעל צוקער ברוינע אָרער	4 ווייסלען
האַניג	$\frac{1}{2}$ לעפעלע וואנעלא עקסטראק

גיסט אָן מיט זוּדיגע וואסער די פלויםען. לאַזט שטעהן אי-בער נאכט. זייט אָפּ פון די וואסער. נעהמט אַרויס די ביינד-לאך, רייבט דורך דורך א זיפ. מישט אויס מיט די צוקער און ווא-נעלא עקסטראקט. שלאַנט אויף די ווייסלען. מישט צונויף מיט די פלויםען. באקט אַזוי ווי די עפעל ווייף. דערלאַנגט מיט אויפגע-שלאַגענע קרים.

פאַרינא פודינג 373

$\frac{1}{4}$ קוואַרט וואסער	$\frac{1}{2}$ גלאָז פאַרינא
$\frac{1}{2}$ גלאָז ראָזשינקעס	$\frac{1}{2}$ גלאָז צוקער ברוינע אָרער
$\frac{1}{2}$ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט	האַניג
1 גלאָז מילך.	4 לעפעל פוטער

וועגעטארישער קאך-בוך

פארזידט די וואסער מיט די מילך צוזאמען, אויך צוקער און פוטער. שיט אריין די פארינא, קאכט פאר 15 מינוטען. ווען פאר-טיג מישט אויס מיט די ראזשינקעס און וואנעלא. שווינקט אויס קאסטארד קאפס מיט קאלט וואסער. גיסט פאנאנדער די פארינא אין די קאפּעס. ווען קאלט, לעגט ארויס אויף טעלערלאד, איבער-קעהרענדיג די קאפּעס. עם דארף גרינג ארויספאלען. דערלאנגט מיט אויפגעשלאגענע קרים, האַניג אָדער פּרוכט דזשעלי.

פלוֹימען מיט פייגען 374

1 גלאָז פּלוימען
1 וואשט גוט איבער די פייגען אויך פלוֹימען מיט קאַלטע ווא-
סער. גיסט אָן מיט זודיגע וואסער אריבער די פרוכט, לאָזט
שטעהן איבערנאכט. קאכט פאר 5 מינוטען.
די זעלבע קאכט מען פלוֹימען מיט ראַזשינקעס אָדער מיט
טייטלען. אויך טרוקענע עפעל, פערשיקעס, באָרען און אַנדערע
פרוכט, נאָר צו די אלע איבעריגע מוז מען לייגען ברוינעם צוקער
צום טעם אָדער האַניג. די בעסטע וועג איז ניט צו קאכען עם
נאָר אין גאַנצען, נאָר וויקען עם ביז עם ווערט ווייד און עסען
עם רוערהייט.

זיסע קארטאָפעל מיט פלוֹימען 375

1 קוואַרט זיסע קארטאָפעל
4 לעפעל פוטער
3 לעפעל צוקער ברוינע אָדער
א טראָפען זאלץ
האַניג
2 גלאָז טרוקענע פלוֹימען
2 גלאָז וואסער
צושיילט און צושניידט די קארטאָפעל אויף קליינע שטיקלאד,
מישט צונויף די פלוֹימען. לעגט אריין די פוטער, צוקער און זאלץ,
גיסט אָן מיט די וואסער. קאכט אויף אַ מיטלען פּייער ביז פארטיג.

זיסע (איריש) קארטאָפעל מיט נים קראַקעמען 376

1 גלאָז צוקוועטשטע זיסע קאר-
טאָפעל
1 לעפעל פוטער פאנאנדערנע-
לאַזענע
¼ גלאָז צוריבענע מאַנדלען
אָדער פיגנאליא נים
זאלץ און ספייסעס צום טעם

וועגעטארישער קאך-בוך

באקט אויף די קארטאָפֿעל. צוקוועטשט אויס הייסערהייט.
ניסט אריין די פאָנאָנדערגעלאָזענע פוטער און לענט אריין די צור-
ריבענע ניס. מישט גוט אויס. באזאלצט צום טעם, און וועל-
גערט עס אויס אויף א ברעמעל אויף א פינגער די גרעב. לאָזט
גוט אָפּקיהלען. שניידט לענגליכע שטיקלאך, טונקט איבער אין
אויפגעשלאָגענע איי און ברויט ברעקלאך, און באקט צו אין אוי-
ווען ביז גוט צוגעברוינט.

נים קראַקעמען 377

א ביסעל זאלץ	2 גלאָז געקאָכטע רייז
2 אייער	2 לעפעל ברוינע צוקער
2 לעפעל פעט	1 גלאָז צורירבענע פינגאליא
א ביסעל רויטע פאפריקא זיסע	פילכערט נים אָדער מאַנר- לען.

לייגט אריין די געקאָכטע רייז אין א צווייענדיגען קאשע-טאָפּ.
ווארימט עס גוט אָן, שלאָגט אריין די אייער, די ניס, די צוקער,
באזאלצט און שיט אריין א ביסעל פאפריקא צום טעם, מישט
און לאָזט עס קאָכען ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אַרויס פון די
הייסע וואַסער, לייגט אריין די פוטער און לאָזט אָפּקיהלען. מאַכט
קראַקעמען, טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט-
ברעקלאך, לייגט אויף א בלעד און ברוינט צו אין אויווען.

באַנאַנאַ קראַקעמען 378

שילט אָפּ די באַנאַנאַס, צושניידט זיי אין דער לענג אויף
האַלב, טונקט זיי איין גוט אין לימענע-זאָפּט, לאָזט אָפּטריקענען,
טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט-ברעקלאך, פּרע-
געלט אין א ביסעל פעט.





XXII

צוקער געבעק.

ספאנדזש קייק (מארט) 379

5 געלעכלאך	$\frac{1}{2}$ גלאז ווייסע מעהל
1 גלאז צוקער, ליכטיג ברוינעם	$\frac{1}{2}$ גלאז גאנצע ווייץ-מעהל
	5 איי-ווייסלען
אדער ווייסען.	$\frac{1}{2}$ לימענע

רייבט אן די לימענע-שאַלעכץ אויף אַ ריב-אייזען, נאכהער קוועטשט אויס דעם זאפט פון דער לימענע און מישט צונויף מיט די אַנגעריבענע שאַלעכץ. טהיילט אָפּ די געלעכלאך פון די ווייס-לאך, שלאַגט זיי עטוואָס אויף, רייבט אַריין די צוקער, די מעהל און לימענע-זאפט. שלאַגט זעהר גוט אויף די ווייסלען ביז זיי ווערען גאַנץ שטייף. מישט עס אַריין. מישט אויס אַלעס אינ-איינעם גאַנץ פאַרזיכטיג. באַקט עס אין אַן אויסגעשמירטער מיט אויל און פאַרשפּרייט מיט פאַפּיער בלעך אין אַ מיטעל-הייסען אויווען (אַרום 350 פּ). ביז פאַרטיג. נעמט אַרויס פון אויווען, לאַזט שטעהן פאַר עטליכע מינוט. קעהרט עס אויס אויף אַ ריינעם האַנטוד, נעמט אַראָפּ דעם פאַפּיער און קעהרט עס איבער, אום אויסצוגעפינען ווען עס איז פאַרטיג, שטעכט עס דורך מיט אַ דיז העלצעל, אויב עס נעמט זיך אַרויס טרוקען איז עס פאַרטיג, און אויב עס קלעפט זיך אָן אַ ביסעל טייג, דאַרף זיך עס נאָך באַקען. זייט פאַרזיכטיג ניט צו טרויסלען דעם קייק ביז עס באַקט זיך אויף. עס קאָן זיך אָפּזעצען.

דעם זעלבען קייק (מארט) קאָן מען באַקען אויף 3 אייער,

וועגעטארישער קאך-בוך

אין דעם זעלבען וועג. מען דארף אריינמישען אין דעם מעהל $\frac{1}{2}$ לעפעל באקסארא און אריינגיסען 4 לעפעל הייסע וואסער.

האָניג לעקאך 380

1 גלאָז ווייסע מעהל	$\frac{1}{2}$ גלאָז צוקער
3 אייער	2 לעפעלאך פוידער
3 לעפעל אויל	$\frac{1}{4}$ גלאָז מילך
$\frac{1}{2}$ גלאָז האָניג	1 גלאָז גאנצע ווייץ (האלדווייט מעהל)

רייבט איין די האָניג, צוקער, אויל און געלכלאך. גיסט אַריין די מילך, שיט אַריין די מעהל און פוידער, מישט גוט אויס. שלאַגט אויף די ווייסלעך, מישט אויס אלעס אינאיינעם, שיט אַריין די ניס. באַקט אין אַ לעקאך-פאָן גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפּרייט מיט פּאָפּיער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר $\frac{1}{4}$ שטונדע ביז פאַרטיג.

האָניג פּירעווישקעס 381

3 אייער	3 לעפעל אויל
3 לעפעל צוקער, ברוינעם	4 לעפעל מעהל
$\frac{3}{4}$ לעפעל באַקספּוידער	$\frac{1}{2}$ גלאָז האָניג

צושלאַגט די אייער מיט די אויל און צוקער, שיט אַריין די מעהל און פוידער, קנעט אויס גאנץ גוט, וועלנערט אויס אַ בלעטעל גאנץ דין, צושניידט פּיערעקעכריגע שטיקלאך, קלעפט צונויף צוויי ברעגען איינע קעגען אַנדערע. באַקט אויף אַ בלעך אויסגעשאַטען מיט אַ ביסעל מעהל ביז ברוין. נעמט אַרויס. זירט אויף דעם האָניק, לייגט עס אַריין און גיט אַ קאך פאַר אַ וויילע. זייהט גוט אָפּ, באַשיט מיט מאָן.

לייער טאַרט 382

4 אייער	$\frac{1}{2}$ גלאָז מילך
3 לעפעל אויל	1 גלאָז צוקער
2 גלעזער מעהל	2 לעפעלאך פוידער

צושלאַגט די אייער מילך און אויל, אויך צוקער, שיט אַריין

וועגעטארישער קאך-בוך

די מעהל מיט די פוידער, מישט גוט אויס, ניסט פאנאנדער אין מאַרט-בלעכלאך, גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפרייט מיט פאפיער, 2 פינגער גראַב, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאר 15 מינוט. נעהמט אַרויס, קיהלט אָפּ, לייגט צוויי אין איינעם. לייגט איבער מיט וואַרעניע (דזשעלי), טשאַקאָלאַד אָדער פראַם־טינג און פאַרפּוצט אויבען.

מען קאָן עס מאַכען אין צוויי אָדער דריי פאַכען. די טייג איז גענוג פאַר דריי פאַכען. אויך קענט איהר עס איבערלייגען מיט פרישע רויטע יאָגדעס און דיק אויפגעשלאָגענע קריים, וועט עס זיין אַ סטראַכערי שאַרט קייס.

מאַרט מיט ראָזשינקעס 383

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 2 לעפעל אויל | 1 גלאָז צוקער |
| 2 גלעזער מעהל | 2 אייער |
| 1 גלאָז ראָזשינקעס | 1 גלאָז מילך |
| | 2 לעפעלאַך באַקס־סאַדע |

שלאַנגט גוט אויף די אייער, מישט אויס מיט צוקער, אויל און מילך, שיט אַריין די מעל און פוידער, מישט גוט אויס, דאַן שיט אַריין די רייזינס. באַקט אין אַ פאַן אויסגעשמירט מיט פוטער אָדער אויל און אויסגעשפרייט מיט פאפיער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר $\frac{1}{4}$ שטונדע אָדער אַ שטונדע.

געפילמע מאַרט 384

באַקט די זעלבע ווי אַ געוויקעלטען מאַרט. צושניידט קייר לעכריגע אָדער וועלכע איהר ווילט אַנדער פאַרמע קליינע שטיק לאַד, באַשמירט מיט וואַרעניע (דזשעלי) אָדער פראַסטינג, דעקט צו מיט נאָד אַ שטיקעל, באַשמירט אויבען און אַרום מיט פראַסטינג. פראַסטינג ווערט געמאַכט פון 4 לעפעל פוטער, אין וועלכע מען רייבט אַריין ביסלעכווייז $\frac{1}{2}$ גלעזער דינעם צוקער, $\frac{1}{2}$ גלאָז וואַסער, 6 לעפעל קאַקאָ. לאָזט עס פאַרזידען. נעמט עס אַראָפּ, ניסט אַריין $\frac{1}{2}$ לעפעלע וואַנילאַ עקסטראַקט. נוצט עס הייסערהייט.

וועגעטארישער קאך-בוך

דזשעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט מיט איינגעמאכטם) 385

מאכט אַ 3-אייערדיגען טאָרט, באַקט עס אין אַן אויסגעשמיר-טער מיט פעט אויסגעשפרייטער מיט פּאָפּיער בלעכעל אַרום אַ פינגער די גרעב. ווען פּאַרטיג לייגט עס אַרום אויף אַ ריינעם האַנטוך, באַשמירט עס מיט וועלכע איהר ווילט דזשעלי (וואַרע-ניע) און וויקעלט עס צונויף גאַנץ געשווינד, וויקעלט אַרום מיט אַ האַנטוך און לאָזט לייגען פאַר אַ וויילע.

פּרוכט טאָרט 386

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| זערווירטע | 1 גלאָז גאַנצע ווייץ-מעהל (האַל-והיט) |
| $\frac{3}{4}$ גלאָז צוקער | 2 אייער |
| $\frac{3}{4}$ גלאָז מילך | 1 טייל-לעפעלע באַק-פּוידער |
| 4 לעפעל פּוטער | 3 ווייסלאַך פּרישע אַדער פּרע- |

מישט גוט אויס די מעהל, פּוטער און צוקער מיט די הענט, שלאָגט אַריין די אייער, גיסט אַריין די מילך, קנעט אויס, וועל-גערט אויס אַדער לייגט אויס אויף אַ בלעך אין האַלב אינטש דיק. באַקט פאַר 10 מינוטען ביז אַ ביסעל ברון. ווען פּאַרטיג קיהלט אָפּ, צובראַקט קליינע שטיקלאַך פּיטשעס, לייגט אַרויף אויבען. שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך, גיסט אַרויף אויבען. שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען פאַר ניט מעהר ווי 5 מינוטען ביז עס הויבט אַן צו ווערען ברון. לאָזט אָפקיהלען, שניידט אין שטיקלאַך, נעמט ניט אַרויס פון בלעך ביז עס ווערט קאלט.

פּיינעפעל (אנאנאס) טאָרט 387

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 2 גלעזער צוקער | 12 אייער |
| 2 גלעזער מעהל | 1 פּיינעפעל |
| | 2 טייל-לעפעלע באַק-פּוידער |

טהיילט אָפּ די געלעכלאַך פון די ווייסלאַך, רייבט אין גוט די געלעכלאַך מיט די צוקער און מיט די מעהל, שלאָגט אויף די

וועגטארישער קאך-בוך

ווייסלאך גוט, מישט גוט אויס מיט די געלעכלאך, צוקער און מעהל, לייגט אריין דין-צובראָקטע פיינעפעל, באַקט אין אַ בלעך פאר-שפרייט מיט אַ פאָפיער און אויסגעשמירט גוט מיט אויל.

פארינא קייק (טאָרט) 388

מאַכט אַ 4 איי טאָרט, נאָר אנשטאט די מעהל נעמט $\frac{1}{4}$ גלאָז פארינא און 6 לעפעל דין-צוריבענע ברויט-ברעקלאך און 2 לעפעל דין-צוריבענע ניס אָדער מאַנדלען.

האַל-ווייט דושעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט) 389

2 טיי-לעפעלאך באַק-פּוידער	4 אייער
1 לימענע	$\frac{1}{2}$ גלאָז מילך
1 גלאָז געמאַלענע ניס (פינגא-ליא, וועלשענע, אָדער פילבערט)	3 גלעזער מעהל (פון גאַנצע ווייץ)
1 גלאָז דושעלי (וואַרעניע)	4 עס-לעפעל אויל
	2 גלעזער צוקער, ברוינע

צושלאַגט די אייער, מילך און אויל, טהוט אַריין די צוקער, מעהל און פּוידער, קנעט אויס גוט, וועלגערט אויס אַ בלעמעל, באַ-שמירט מיט צולאָזענע פוטער, באַשיט מיט די צומאַלענע ניס, צונויפגעמישט מיט אַ גלאָז צוקער און צוריבענע אויף אַ ריב-אייזען לימענע. באַגיסט מיט דושעלי (וואַרעניע). וויקעלט עס צונויף, לייגט אויף אַ בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פוטער, באַקט פאר איין שטונדע אין אַ מיטעל-הייסען אויווען.

טייטלען און ניס טאָרט 390

$\frac{1}{2}$ גלאָז ברוינעם צוקער	1 גלאָז צוהאַקטע טייטלען
3 לעפעל מעהל	1 גלאָז צומאַלענע פינגאליא-ניס
3 גוט אויפגעשלאָגענע אייער	1 לעפעלע באַק-סאָדע

מישט עס גוט אויס אלעס אינאיינעם, באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען פאר אומגעפעהר 35 מינוט.

וועגעטארישער קאך-בוך

האל-ווייט פייגען זעמעלאך 391

2 אייער	1/2 גלאז מילך
4 עס-לעפעל פוטער	3 גלעזער מעהל פון גאנצע ווייץ
2 טהיי-לעפעלאך באקסארע	1 קאפע צוקער
1 גלאז צומאהלענע פייגען	

רייבט איין גוט מיט די הענט די מעהל, פוטער און צוקער, אויך באקפוידער, שלאגט אריין די אייער, ניסט אריין די מילך, קנעט גוט אויס, וועלנערט אויס, פילט אן מיט פייגען און דעקט עס צו מיט נאך א בלאט, לייגט אויף א בלעך גוט אויסגע-שמירט מיט פוטער, באקט ביז ברוין אין א הייסען אויווען. ווען פארטיג באשיט עס אויבען מיט צוקער-פוידער און דין צומאהלענע צימרינג און צושניידט אויף שטיקלאך.

לעמאן פאי (פלאדען) 392

1 גלאז מעהל	1 לעפעלע באקפוידער
4 לעפעל צוקער	5 לעפעל פוטער
3 געלכלאך	4 לעפעל מילך

רייבט גוט איין די מעהל מיט פוטער און צוקער, אויך פוידער, מישט צונויף מיט די געלעכלאך, דאן מיט די מילך, וועלנערט אויס א בלעמעל, לייגט אויס אויף א פאייבלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער אדער אויל.

די געפילאכץ פאר דעם פלאדען 393

זאפט פון 1 לעמאן	זאפט פון 3 אראנדזשעס
1 גלאז וואסער	1 גלאז צוקער
4 געלעכלאך	4 לעפעל קארן קראכמאל
4 ווייסלאך	

ניסט אריין די וואסער אין די זאפט פון די לעמאן און אראנדזש מישט אויס, נעמט אראפ 6 לעפעל, די איבעריגע שטעלט פארזידען, מישט אויס די קראכמאל מיט די איבערגעבליבענע קאל-

וועגעטארישער קאך-בוך

טע זאפט, גיסט צוביסלאך אין די קאכעדיגע זאפט, קאכט און מישט ביז עס ווערט געדיכט, נעמט ארונטער פון פייער, מישט אים מיט די געלעכלאך, לאזט פארקיהלען. לייגט אים אויף די אויפגעקאכטע פאייבלעכע, שלאגט גוט אויף אלע וויסלאך מיט 3 לעפעל קאנפעקשאנערי צוקער, לייגט ארויף אויבען, שטעלט אריין אין א הייסען אויווען פאר 2 אדער 3 מינוטען ביז אויבען ווערט א ביסעל ברוין. קיהלט אים און דערלאנגט.

עפעל פאי (פלאדען) 394

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 אויפגעשלאנגענע איי | 1½ גלעזער מעהל פון גאנצע |
| אפגעשיילטע און צושניטענע | ווייץ (האלווהיט) |
| עפעל | 3 לעפעל צוקער, ברוינעם |
| א ביסעל מילך | 3 לעפעל דיין צומאקהלענע פיג |
| א ביסעל זאלץ | נאליאנים אדער מאנדלען |
| | 6 לעפעל ניספעט אדער פוטער |

פארקנעט א טייג פון די מעהל, איי, צוקער, פעט און די ניס, גיסט צו אזוי פיעל מילך וויפיעל מען דארף, באזאלצט צום טעם, וועלנערט אים א דינעם קיילעכדיגען בלעטעל, די גרויס פון אייער פלאדען-בלעכעל, באשמירט די בלעכעל מיט פעט, לייגט ארויף דעם בלעטעל אריבער די ברעגען, פילט עס אן מיט די צושניטענע עפעל, באשייט מיט דינעם צוקער, א ביסעל צומאקהלענעם צימ-דינג, אדער נאטמעג, דעקט צו מיט נאך א דינעם בלעטעל טייג, קלעפט צונויף די ברעגען מיט דעם אונטערשטען בלעטעל. באקט אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

ראזשינקעס פאי (פלאדען) 395

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 5 לעפעל פוטער | 2 אייער |
| 3 לעפעל מילך | 4 לעפעל ברוינעם צוקער |
| 2 גלעזער וואסער | 1 גלאז מעהל פון גאנצע ווייץ |
| 1 פונט ראזשינקעס, | 1 לעפעל קראכמאל |
| זאלץ וויפיעל מען דארף | ¼ לעפעלע באסי-פוידער |

וועגעטארישער קאך-בוך

גרייט צו די טייג ווי אויבען באשריבען, גיט א קאך די ראָ-
זשינקעס פאר 10 מינוט אין די 2 גלעזער וואַסער, אין וועלכער
איהר צופיהרט דעם קראַכמאַל, קיהלט אָפּ, פילט אָן דעם בלעטעל,
דעקט צו מיט אַן אַנדער בלעטעל און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

פלויםען פאי (פלאַדען) 396

גרייט צו די טייג ווי אין עפעל-פאי, וועלגערט אויס, ווייקט
אָן פלויםען איבער נאַכט. נעמט אַרויס די ביינדלאַד, צוהאַקט זיי
גוט, גיט עס אַ קאך עטוואָס אין אַ ביסעל וואַסער מיט 1 לעפעל
קראַכמאַל, פילט אָן די בלעטלאַד, און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

ניס-בייגעלאַך 397

2 ווייסלאַד
1 גלאַז פוידער-צוקער
2 גלעזער דיין-צומאַהלענע ניס

מישט אויס די ניס און פוידער-צוקער צוזאַמען, שלאַגט אויף די
ווייסלאַד, מישט אויס גוט מיט די צוקער און ניס, מאַכט אויס ביי-
געלאַד, באַקט אויף אַ בלעך אויסגעשמירט מיט פוטער אָדער אויל.

טייטלען פאי 398

די זעלבע ווי פלויםען-פאי. מען דאַרף נאָר ניט אַנווייקען די
טייטלען. נעמט אַרויס די ביינדלאַד און פאַרקאַכט עס נאָר מיט אַ
ביסעל קראַכמאַל.

פייגען פאי 399

די זעלבע ווי טייטלען-פאי, צומאַהלט די פייגען.

קעז (פלאַדען) פאי 400

3 לעפעל מילך	1 גלאַז מעהל
6 לעפעל פוטער	4 אייער
1 לעפעלע באַקסידאַד	1 פונט קעז, היימישען
$\frac{1}{2}$ גלאַז זויערע קרים	3 לעפעל צוקער
$\frac{1}{2}$ לעפעל וואַנילאַ עקסטראַקט	זאַלץ צום טעם

וועגעטארישער קאך-בוך

רייכט גוט פאנאנדער די מעהל מיט 4 לעפעל פוטער, דעם צוקער און פוידער, שלאגט אריין 2 אייער, ניסט אריין די מילך, קנעט אויס און וועלגערט אויס א בלעטעל, לייגט עס אויף א בלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער, קנעט איבער גוט דעם קעז מיט די איבעריגע 2 אייער, קרום און וואנילא עקסטראקט, צוקער, אויך די 2 לעפעל פוטער, מישט אלעס גוט אויס צו-זאמען, לייגט אויס אויף דעם טייג, שלאגט אויף אן איי, ניסט ארויף אויבען. באקט ביז בריוו.

קעז פלאדען (2) 401

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 גלאז גוטען קעז | א ביסעל זאלץ |
| 2 לעפעל פוטער | ¼ גלאז צוקער |
| 2 לעפעל סמעטענע, זיסע | 1 גלאז מילך |
| 2 לעפעל מעהל | 1 לעפעלע וואנילא עקסטראקט |
- 1 אויפגעשלאגענע איי
- שלאגט אלעס אויף גוט אינאיינעם און ניסט ארויף אויף א באק-בלעכעל וועלכע איז אויסגעלייגט מיט א פלאדען-בלעטעל, צו-געריכט ווי אין דעם פאריגען פלאדען. באקט אויף.

קאסטערד פלאדען (פאי) 402

מאכט א טייג פון

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ¾ גלאז מעהל פון נאנצע ווייץ | 3 לעפעל ברוינעם צוקער |
| (האל-ווייץ) | |
| 1 אויפגעשלאגענע איי | 6 לעפעל ניס-פעט אדער פוטער |
| א ביסעל מילך | א ביסעל זאלץ |
- קנעט גוט אויס, וועלגערט אויס א דינעם בלעטעל און שפרייט אויס אויף אן אויסגעשמירטער מיט פעט פלאדען-בלעכעל, פילט עס אן מיט א קאסטערד געמאכט פון
- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1 גלאז מילך | א ביסעל זאלץ |
| 1 איי | עטליכע טראפען וואנילא-עקס- |
| 2 לעפעל צוקער | סטראקט |

וועגעטארישער קאך-בוך

שלאגט עס גוט אויף, באקט אין מיטעל־הייסען אויווען ביז
גוט פארברוינט.

קאסטערד קאקאנאט פלאדען (פאי) 403

1 גלאז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעל קאקאנאט

גרייט צו די טייג אזוי ווי צוליעב קאסטארד פלאדען, שפרייט
אויס די פלאדען־בלעד, שלאגט גוט אויף די מילך, צוקער, די איי
און קאקאנאט, גיסט ארויף אויף דעם בלעכעל. באקט אין א
מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

משאקאלאד קאסטארד פלאדען 404

1 גלאז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעלאד קאקא

גרייט צו די טייג ווי צוליעב קאסטראד פלאדען, וועלנערט אויס
דין און שפרייט אויס אין אן אויסגעשמירטען פלאדען־בלעכעל,
שלאגט אויף די מילך מיט די איבעריגע שטאפען, גיסט עס ארויף
אויף דער בלעכעל און באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז פאר־
ברוינט.

קארטאפעל פלאדען 405

מאכט א טייג פון —

1½ גלעזער גאנצע ווייץ מעהל	6 לעפעל ניס־פעט אָדער פוטער
1 אויפגעשלאגענע איי	א ביסעל זאלץ
א ביסעל מילך	

קנעט עס גוט אויס. וועלנערט אויס א דינעם בלעמעל.
שפרייט אויס אין אויסגעשמירטע מיט פוטער בלעכעל. פילט עס
אן מיט צוקוועטשטע אָפגעקאכטע קארטאפעל אין וועלכע שלאגט
אריין איין איי און מישט אריין 2 גוט איינגעפרעגעלטע ציבעלעס.

וועגעטארישער קאך-בוך

דעקט צו מיט נאך א בלעטעל געמאכט פון די זעלבע טייג, און באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

קירבעס פלאדען 406

1 גלאז געכאקטען קירבעס	1 לעפעל האניג
1½ גלעזער מילך	א ביסעלע צימרינג
½ גלאז ברוינעם צוקער	א ביסעל זאלץ

צושניידט און באקט אויף דעם קירבעס. נעמט ארויס די ווייבע, צוקוועטשט, מישט צונויף אלעס אין איינעם. שפרייט אויס די פלאדען-בלעך מיט א בלעטעל פלאדען טייג. דיועלבע ווי פאר קארטאפעל פלאדען. פילט עס אן מיט דעם צוגעריכטען קירבעס און באקט ביז גוט פארברוינט.

בראמען פלאדען 407

גרייט צו די טייג ווי פאר קארטאפעל פלאדען. שפרייט אויס די פלאדען בלעכעל. פילט עס אן מיט איינעם פון די בראמענס. ניס-בראמען, טשעסנאט בראמען אדער וויענא שניצעל. דעקט צו מיט נאך א בלעטעל טייג און באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

משאקאלאד פודינג 408

2 גלאז מילך	1 לעפעל וואנעלא עקסטראקט
1 גלאז צוקער	3 לעפעל קאקא אדער טשאקא-
4 לעפעל וואסער, הייסע	לאד
3 לעפעל קארן קראכמאל	

צופיהרט די קאקא מיט די הייסע וואסער. גיסט אריין 1 גלאז מילך. שיט אריין די צוקער. שמעלט פארזידען. צופיהרט די קראכמאל מיט די איבעריגע גלאז קאלטע מילך. גיסט צו ביסלאך די זודיגע מילך, מישט די גאנצע צייט ביז איהר וועט אויסגיסען אין גאנצען, לאזט פארזידען פאר 2 מינוטען. גיסט אריין די

וועגעטארישער קאך-בוך

וואנעלא, מישט גוט אויס, גיסט פאנאנדער אין קאסטארד קאפעס.
דערלאנגט קאלטערהייט מיט אויפגעשלאגענע זיסע קרים אָדער
אהו קרים.

עפעל פוּדינג 409

1 גלאָז צוקער	4 אייער
6 לעפעל פוטער	6 מיטעל גרויסע עפעל
1 גלאָז מילך	1 ווייסען ברויט
	1 לעפעל צימרינג

שלאַגט אויף די אייער מיט די מילך און צוקער. צושניידט דעם
ברויט אויף גאנץ דינע שטיקלאך. צושיילט און צושניידט
אויף דינע שטיקלאך די עפעל. טונקט די ברויט אין די אייער
און מילך. לייגט אויס אויף א בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פו-
טער. לעגט איבער מיט עפעל. באשיט מיט צוקער און א ביסעל
צימרינג. לעגט ווידער ברויט איינגעטונקט אין אייער און מילך
און ווידער עפעל און צוקער. באקט אין א הייסען אויווען ביז
ברויז. צושניידט אויף פיער-עקעדיגע שטיקלאך. איהר קענט עס
דערלאנגען מיט אויפגעשלאגענע קרים.

קארן פלעיקס פוּדינג 410

$\frac{1}{2}$ דז. גרויסע עפעל	1 לעפעל צימרינג
$\frac{1}{2}$ גלאָז מילך	1 גלאָז צוקער
	5 לעפעל פוטער
5 אייער	1 באקס קארן פלעיקס

צושלאַגט די אייער אין מילך. שמירט אויס א בלעך גוט מיט
פוטער, צושיילט און צושניידט אויף קליינע שטיקעלאך די עפעל.
שיט ארויס א האלבע באקס קארן פלעיקס אין בלעך. לעגט אויס מיט
עפעל, באשיט מיט צוקער און צימרינג. באניסט מיט די אייער
און מילך, פארשיט מיט קארן פלעיקס. לעגט ווידער אויס מיט
עפעל, דאן צוקער און צימרינג, אויך די איבעריגע אייער מיט
מילך. באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז די עפעל זיינען

וועגעטארישער קאך-בוך

ווייך. שניידט פיער-עקעדיגע שטיקלאך. דערלאנגט מיט אויפ-
שלאגענע קרים.

פלויען פוּדינג 411

1 פונט פלויען טרוקענע	4 אייער
$\frac{1}{4}$ גלאז מילך	
2 גלעזער האַל-ווייט מעהל	$\frac{1}{2}$ גלאז צוקער
1 לעפעלע באַקסאַדע	4 לעפעל פוטער

צורייכט גוט די מעהל-צוקער און פוידער מיט די הענט.
שלאַנגט אַרײַן די אייער. מישט גוט אױס. וועלגערט אױס
אַ בלעטעל. נעמט אַרױס די בײַנדלאך פון די פלויען.
צוהאַקט דין אַדער צומאַלט. מישט אױס מיט אַ ביסעל מילך
אַדער וואסער. שניידט פון די טײַג לאַנגע בלעטלאך. פילט מיט
די פלויען, וויקעלט צונױף, לעגט אײַנע לעבען די אַנדערע אין אַ
בלעך, אױסגעשמירט גוט מיט פוטער, באַקט ביז ברוין. ווען פאר-
טיג, גיסט ארום מיט דזשעלי. שטעלט אַרײַן פאר אַ וויילע אין
אױווען. דערלאנגט ווארעם אַדער קאַלט.

פלויען פוּדינג 412

$\frac{1}{2}$ פונט פלויען זיסע	3 פולע לעפעל ברוינעם צוקער
$1\frac{1}{2}$ גלעזער (נאנצע ווייץ)	2 גרויסע עפעל
ברויט ברעקלאך	3 לעפעל פוטער
$\frac{1}{4}$ פונט ראַזשינקעס	צימרינג

וואשט גוט איבער און וויקט אָן די פלויען איבער נאַכט.
אין דער פריה נעמט אַרױס פון די וואסער. נעמט אַרױס די בײַנד-
לאך און צוקוועטשט אַדער צומאַלט אין דעם שפייז-מילעכעל, צו-
האַקט די עפעל דין. נעמט אַ באַקפאַן. שמירט גוט אױס מיט
פוטער און באַשיט דיק מיט די $\frac{1}{2}$ פון די ברויט-ברעקלאך, דעם
באַדען אויך די זײַטען. לעגט אַרײַן שטיקעלאך פוטער. באַד-
שפריצט מיט צימרינג און אַ האַלבע לעפעל צוקער. לעגט אַרײַן
האַלב פון די עפעל. שפרייט גוט אױס. באַשיט מיט אַ האַלבע

וועגעטארישער קאך-בוך

לעפעל צוקער און א ביסעל צימרינג און האלב פון די ראזשינקעס.
לענט אריין די צוקוועטשמע פלוימען, באשיט מיט א לעפעל צור
קער. לענט ארויף אויבען די איבעריגע עפעל. באשפריצט גוט
מיט צוקער און צימרינג. באשיט מיט די ברויט-ברעקלאך. לייגט
פאנאדער קליינע שטיקלאך פוטער אויבען און באקט אין א מיטעל
הייסען אויווען פאר 30 מינוט.

וועמינא פודינג 413

$\frac{1}{2}$ גלאז ראזשינקעס	$\frac{1}{2}$ גלאז וועמינא
$\frac{1}{2}$ גלאז צוקער	4 לעפעל פוטער
1 לעפעלע וואנעלא עקסטראקט	4 אייער
1 גלאז מילך, זאלץ	1 גלאז וואסער

זירט אויף די וואסער מיט די מילך און פוטער אויך זאלץ.
שיט אריין די וועמינא, נישט מיט איין מאָל, נאָר ביסלעכ-
ווייז. קאָכט אויף אַ קליינעם פייער, פאר 10 מינוטען. נעמט
אַראָפּ פון פייער, לייגט אַריין די ראזשינקעס, לאזט שטעהען
פאר אַ וויילע, קיהלט אַפּ עטוואָס, גיסט אַריין די וואנעלא,
טהיילט אַפּ די געלעכלאך פון די ווייסלען. מישט אַויס די
וועמינא מיט די געלעכלאך. שלאַגט אויף גוט די ווייסלאך. מישט
אַויס גוט אַלעס צוזאַמען. שמירט אַויס אַ קליינע בלעד גוט
מיט פוטער. לענט אַרויס אַלעס אויף דער בלעד, באַקט אין אַ
הייסען אויווען ביז ברוין.

די זעלבע קענט איהר מאכען אויך פון פארינא.

פיין-עפעל פודינג 414

$\frac{1}{2}$ גלאז סאנאָ טאפּיאָקא	1 קוואַרט וואסער
1 פיין עפעל	1 גלאז צוקער
1 גלאז געדיכטע זיסע קרים	1 טראָפען זאלץ

שיילט אַפּ און צושניידט אויף גאַנץ קליינע שטיקלאך די פיין-
עפעל. גיסט אָן מיט די וואסער. קאָכט פאר איין האַלבע שטונדע
אויף אַ קליין פייער. זייעט אַפּ, וואַשט איבער די סאַגא. קאָכט אין
די זאפט פון די פיין-עפעל ביז ווייך. לענט אַריין די צוקער און

וועגעטארישער קאך-בוך

זאלץ, מישט, האלטענדיג אויפ'ן פייער ביז די צוקער צוגעהט, דאן מישט אויס מיט די פינדעפעל, צוגיסט אין קאסטארד קאפעס, פארקילט, שלאגט אויף די קרים. לעגט ארויף אויף אויבען און דערלאנגט.

קאסטארד פודינג 415

2 גלאז מילך	2 אייער
$\frac{1}{2}$ גלאז צוקער	1 לעפעל וואנעלא עקסטראקט
1 טראפען זאלץ	

שלאגט אויף די אייער. גיסט אריין די מילך. מישט גוט אויס. גיסט אריין די וואנעלא. גיסט פאנאנדער אין קאסטארד קאפעס. שטעלט אריין אין א בלעד מיט וואסער, באקט אין א הייסען אויווען ביז עס פארברוינט זיך אויבען א ביסעל. קיהלט אויס און דערלאנגט.

קאסטארד סופלע 416

2 לעפעל מעהל	2 ווייסלאך גוט אויפגעשלאגען
$\frac{1}{2}$ גלאז מילך	$\frac{1}{4}$ לעפעלע באקסארא
$\frac{1}{4}$ גלאז צוקער	א ביסעלע זאלץ
2 געלעכלאך אויפגעשלאגען	2 לעפעל פוטער

לאזט פאנאנדער די פוטער און רייבט פאנאנדער מיט די מעהל. גיסט צו ביסלעכווייז די מילך, מישענדיג. קאכט ביז עס ווערט געדיכט און גלאט, אהן שטיקעלאך. שיט אריין דעם צוקער, קיהלט אפ, גיסט אריין די אויפגעשלאגענע געלעכלאך. באזאלצט עטוואס. שיט אריין די באקסארא און לעגט אריין די שטייף אויפגעשלאגענע ווייסלען. מישט גוט אויס און באקט אין אן אויסגעשמירטער מיט ניספעט, אדער פוטער באקסאראן פאר 20 מינוט אין א מיטעל הייסען אויווען (ארום 350) פאר 20 מינוט. דערלאנגט גלייך, באנאסען מיט א ביסעל האניג, דזשעלי (ווארע-ניע), פודינג סאוס אדער אויפגעשלאגענע זיסע קרים. (סליווקעס).

וועגעטארישער קאך-בוך

טשאקאלאד סופלע 417

די זעלבע ווי קאסטארד סופלע, נאָר ניסט אַרײַן אַ ביסעל זײַ-
סען טשאַקאַלאַד, פאַנאַדערנעלאָזען אײַן 3 לעפעל מילך, און עט-
ליכע טראַפען וואַנילאַ עקסטראַקט. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאַ-
גענע זיסע קריים. (סליווקעס).

פלוֹימען סופלע 418

די זעלבע ווי קאסטארד סופלע, לעגט אַרײַן $\frac{1}{4}$ גלאָז צורײכענע
אַדער צומאַלענע זיסע אויפגעקאַכטע פלוֹימען פון וועלכע די בײַנד-
לאך זײַנען אַרױסגענומען געוואָרען. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאַ-
גענע זיסע קריים.

פלוֹימען געפילט מיט ניס און געקאַכט אין האַניג 419

1 גלאָז טרוקענע פלוֹימען $\frac{1}{2}$ גלאָז אויסגעשײלטע ניס
1 גלאָז האַניג 2 לעפעל וואַסער

ווייקט אַז די פלוֹימען, נעמט אַרױס די בײַנדלאַך. זײט פאַר-
זיכטיג נישט צופיעל צושניידען די פלוֹימען וועלכע דאַרפען זײַן
גאַנץ גרױס. פילט אַז די פלוֹימען מיט די ניס. פאַרזידט די האַ-
ניג מיט די וואַסער אויף אַ קלײנעם פײַער, לײגט אַרײַן די פלוֹי-
מען, קאַכט פאַר 10 אַדער 15 מינוטען.

פלוֹימען פּיראַזשקעס מיט האַניג 420

4 אייער $\frac{1}{4}$ גלאָז מעהל
4 לעפעל צוקער 2 גלעזער פלוֹימען, צוהאַקט
 $\frac{1}{2}$ לעפעלע פאודער $\frac{1}{2}$ לעפעל אויל
2 לעפעל אויל אַדער צומאַהלען

צושלאַנגט די אייער אין אויל. שיט אַרײַן די מעהל און פויר-
דער. קנעט גוט אויס. וועלגערט אויס אַ דינעם בלעטעל. שניידט
אַן שטיקלאַך. פילט אַז מיט די פלוֹימען. באַקט אויף אַ בלעך אויס-

וועגעטארישער קאך-בוך

געשאטען מיט מעהל ביז כרוין. ניסט איבער מיט אַנגעווארימט טען האַניג.

קאסטארד סאוס 421

2 געלעכלאך	1½ גלאז מילך
2 לעפעל פוטער	1 לעפעלע מעהל
3 לעפעל צוקער	⅓ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט

צולאזט די פוטער אויף א קליינעם פייער. שיט אריין די מעהל. רייבט גוט פאנאנדער. צורייבט די געלעכלאך, מישט גוט אויס מיט די מילך און צוקער. ווען די צוקער איז צוגאנגען, ניסט עס אריין ביסלעכווייז אין די מעהל און פוטער. האלט אויף דעם קליינעם פייער ביז עס ווערט געדיכט. מישט עס זאל ניט צוברעך נען. ניסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. מישט גוט אויס. נעמט ארונטער פון פייער.

האַניג קאסטארד סאוס 422

אנשטאט דעם צוקער און וואנילא עקסטראקט, נעמט 5 לע-פעל האַניג און עטוואס צימרינג אָדער נאַטמענ.

פאַרקילמע דעסערט 423

2 לעפעלאך אנאר-אנאר	¼ גלאז לימענע זאפט
(ווערושעטייבעל זעלאַטין)	½ גלאז האַניג
2 גלעזער וואסער	

וויקט אַן די אנאר-אנאר אין א גלאז הייסע וואסער פאר א שטונדע. ניסט אריין די אנדערע גלאז וואסער און קאכט עס אויף א שטילען פייער ביז עס צוגעהט. שיט אריין דעם צוקער אין לימענע זאפט. ניסט אריין אין קליינע פארמעס אָדער שערבטעט גלעזער און לאזט פארקיהלען. דערלאנגט עס מיט אויפגעשלאַנגענע קרים.

מען קאן אויך אריינלעגען, ווען עס הויבט אַן פאַרקיהלען אלערליי פרוכט פרישע אָדער געקאכטע, אויך ניס.

וועגעטערישער קאך-בוך

424 אפעלציגע דזשעלי

די זעלבע ווי לימענע זעלאַטין, נאָר אנשטאט די לימענע זאפט און וואסער, נעמט 1 גלאָז אפעלציגע זאפט און 1 גלאָז וואסער און 4 לעפעלאך האַניג.

425 פלוימען דזשעלי

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאט לימענע זאפט און וואסער, נעמט 2 גלעזער זאפט פון אויפגעקאכטע פלוימען און 1 לעפעלע לימענע זאפט. לעגט אריין עטליכע שטיקלאך אפעל-ציגע (אראנדוש) און צושניטענע אין האלב פלוימען.

426 פיינעפעל (אנאנאס) דזשעלי

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאט די לימענע זאפט און הייסע וואסער, נעמט 2 גלעזער הייסע ערשט אויפגעקאכטע פיינ-עפעל זאפט מיט איין אויפגעקאכטען קיילעכדיגען שטיקעל פיינ-עפעל.

427 גרייפס (וויינמרויבען) דזשעלי

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאט די לימענע זאפט און וואסער, נעמט $1\frac{1}{2}$ גלאָז גרייפס זאפט און 1 גלאָז וואסער.

428 פרוכט און יאגדעס דזשעלי

די זעלבע קאנט איהר מאכען פון אלע פרוכט און יאגדעס זאפט. מאכט עם זיס און זויער, נאָר אייער געשמאק נאָר, און נעמט איין לעפעלע גראנולייטעד אגאר-אגאר (איהר קאנט עם קויפען אין דראַגיסטאָר (אפטייק) פאר יעדער גלאָז זאפט, ווייקט עם אָן אין א האלב גלאָז הייסע וואסער פאר 1 שטונדע און נאָכ-הער קאכט עם אויף אויף א שטילען פיייער מיט דעם זאפט עם זאָל צוגעהן.

וועגעטארישער קאך-בוך

דזשעלי פודינג 429

מאכט א דזשעלי וועלכע איהר ווילט, און אז עס הויבט אן פארקילען, שלאגט אויף די ווייסלעך פון 2 אייער זעהר שטייף. גיסט אריין אין די דזשעלי, שלאגט אלעס אויף ביז עס ווערט הארט. לעגט עס אריין אין גלעזערנע טעלערלאך אָדער שערבעט גלעזער און דערלאנגט עס מיט אויפגעשלאגענע קרים.

האלאנד קרים 430

וויקט אן צוויי לעפעלאך אנאר-אנאר אין 1 גלאז הייסע מילך פאר א שטונדע. גיסט אריין נאך 2 גלעזער הייסע מילך און לאזט א קאך טהאן ביז די דזשעלאטין וועט צוגעהן. גיסט אריין 5 לעפעלאך האניג און לאזט עס צוגעהן. שלאגט אויף צוויי געלעכלאך. גיסט צו די הייסע מילך ביסלעכווייז, מישענדיג גיסט אריין אין א צווייענדיגע טאפ און קאכט עס אויף הייסע וואסער, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. לאזט עס פארקיהלען.

וואַנעלא אייז קרים (מאָראָזענע) 431

1 קוואַרט מילך	$\frac{1}{2}$ קוואַרט געדיכטע זיסע סמע-טענע
$1\frac{1}{2}$ גלאז צוקער	
4 לעפעל קארן (קוקורוזע) קראַכ	1 לעפעל וואנילא עקסטראקט

מאל

שמעלט ארויף אויף א שטילען פייער און ווארעמט גוט אן $\frac{1}{4}$ קוואַרט מילך. שיט אריין דעם צוקער, צופיהרט דעם קראַכמאל מיט די איבעריגע מילך. גיסט עס אריין צו ביסלאך אין די הייסע מילך און לאזט קאכען, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. נעמט ארונטער פון פייער. קיהלט גוט אָפּ, שלאגט אויף די קרים, מישט צונויף מיט די מילך און קראַכמאל. אויך גיסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. גרייט צו דעם קיהלער, גיסט אלעס אריין און פאר-פירט. ווען פארטיג לאזט שמעהן פאר א שטונדע.

וועגעטארישער קאך-בוך

טשאקאלאד איין קרים 432

טשאקאלאד איין קרים איז געמאכט די זעלבע וועג ווי די ווא-נעלא, נעמט 4 לעפעל קאקא אדער ביטערע טשאקאלאד, צופיהרט אין 2 לעפעל הייסע וואסער און גיסט אריין אין די הייסע מילך איידער איהר מישט צונויף מיט די קראכמאל.

לימענע איין 433

1½ גלעזער וואסער ½ גלאז לימענע אדער גרייפ-פרוכט זאפט
1 גלאז צוקער עטוואס זאלץ
1 לעפעלע אגאר-אגאר

לאזט פאנאנדער דעם אגאר-אגאר און צוקער אין די וואסער און קאכט פאר עטליכע מינוט. גיסט אריין די זאפט און א טראפען זאלץ, גיסט עס אריין אין דעם פריזער, לייגט גוט ארום מיט איין איבערגעשאטען מיט זאלץ און דרעהט ביז עס ווערט גוט פארפרוי-רען. גיסט אראפ די וואסער פון דעם איין, לייגט גוט ארום מיט מעהר איין איבערגעשאטען מיט זאלץ (8 טהיילען איין צו 1 טהייל זאלץ) און דעקט עס אן ביז איהר וועט עס דארפען. ווען איהר דער-לאנגט עס צום טיש קאן מען עס באניסען מיט האַניג און באשימען מיט דיין צומאלענע ניס.

אפעלציגע איין 434

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע-זאפט נעמט 1 גלאז אפעלציגע-זאפט, און 2 לעפעל לימענע-זאפט, און די אַנגע-ריבענע שאלעכץ פון 2 אפעלציגעס.

פיינעפעל (אנאנאס) איין 435

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע נעמט 1 גלאז צוריבענע פיינעפעל און 1 לעפעל לימענע-זאפט.

יאַגדעס איין 436

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע נעמט וועלכע איהר ווילט יאגדעס, דורכגעריבען דורך א זיפעל, מיט 1 לעפעל לימענע-זאפט.



XXIII

געטרענקע.

דער בעסטער און געזונדסטער געטראנק איז ריינע קאלטע וואסער. נאר פאר א נאש, זיינען פרוכט-זאפטען און לימאנאדס גאנץ גוט און ערפרישער.

לימאנאד 437

$\frac{1}{2}$ לעפעל לימענע-זאפט, 2 לעפעלאך האניג אויף א גלאז וואסער, אדער 4 לעפעל גרויפפרוכט-זאפט מיט צוויי לעפעלאך האניג אויף א גלאז וואסער.

אפעלצינע לימאנאד 438

די זאפט פון 1 אפעלצין מיט 1 לעפעלע האניג אויף א גלאז וואסער.

פרישע פרוכט לימאנאד 439

די זאפט פון אלע פרישע פרוכט, דין אנגעריבען אויף א ריב-אייזען און אויסגעקוועטשט, אויך דער זאפט פון צוקוועטשטע יאגדעס דורכגעזייעט און פארפראוועט מיט א ביסעל האניג און צופיהרט מיט קאלטע אדער הייסע וואסער צום טעם.

געטריקענמע פרוכט לימאנאד 440

פייגען, טייטלען, פלוימען, ראזשינקעס און אנדערע פרוכט, אדער יאגדעס. גיסט אז מיט וואסער איבער נאכט, נאכהער לאזט

וועגעטארישער קאך-בוך

עס פארזידען. זייהט אראפ, צופיהרט עס מיט וואסער, ליינט אריין א ביסעלע האניג און לימענע-זאפט צום טעם.

מאנדעל מילך 441

מאנדעל מילך איז א געשמאקער און נארהאפטטיגער געטראנק און איז אפטמאל זעהר ווערטפול אין געוויסע קראנקהייטען, אויך איז פעלע פון בלוט-ארמוטה אדער איז פיעלע פערדייאונג-אומ-ארדענונגס, איבערהויפט פאר קינדער וועלכע קאנען ניט פארטראגן גען קיין מילך.

צורייכט אדער צומאהלט זעהר דין $\frac{1}{4}$ פונט מאנדעלען, ניסט אריין א גלאז וואסער, מישט גוט אויס און לאזט שטעהן איבער נאכט אין א קאלטען ארט. נאכהער קוועטשט עס דורך דורך א זיפעל, וואשט עס אפ מיט נאך א ביסעל וואסער, זייהט דורך און דערניסט עס זאל זיין 10 אונצעס, ארום $1\frac{1}{4}$ גלאז.

אייווים וואסער (אלבומין וואסער) 442

שלאגט אויף די ווייסעל פון אן איי מיט א האלבע גלאז וואסער און 2 לעפעל אפעלצינע-זאפט. א לעפעלע האניג מאכט עס פיעל געשמאקער.

אייווים פרוכט זאפט 443

1 ווייסעל פון איי אויפגעשלאגען, גוט צונויפגעמישט מיט די זאפט פון איין אפעלצין (אראנדרוש) אדער וויינטרויבען (גרייפס) זאפט מיט א ביסעל האניג צום טעם.

בארלי (גערשטענע גרויפען) וואסער 444

$\frac{1}{4}$ פונט גערשטענע גרויפען און 2 גלעזער וואסער. קאכט עס פאר $\frac{3}{4}$ שטונדע. גיט אריין 2 קווארט זידענדיגע וואסער און עטליכע צוהאקטע פיינען און ראזשינקעס, לאזט זידען פאר א האלבע שטונדע. דען זייהט עס דורך.

מען קאן עס פארפראווען מיט א ביסעל האניג. (רייז-וואסער ווערט געמאכט דעם זעלבען וועג, נאר אנשטאט גערשטענע גרויפען נעמט 4 לעפעל ריין.)

וועגעטארישער קאך-בוך

קלייען טהעע 445

2 גלעזער זידענדיגע וואסער, 1 גלאז ווייצענע קלייען. שטעלט עם אנדער אויף א ברענ אוווען. זאל זיך אנשטעהן פאר א שטונדע. זייהט עם דורך. עם איז א געזונטער געטראנק. מען קאן עם טרינקען מיט האניג און זיסע קרייב (סליווקעס).

פלאקס זוימען טהעע 446

4 לעפעל פלאקס זוימען, גאנצע, 2 קווארט וואסער, לאזט עם זידען ¼ שטונדע. זייהט עם דורך. לייגט אריין האניג צום טעם און א ביסעל לימענע-זאפט.

עגג-נאג (קאלטע) 447

שלאגט אויף דעם געלכעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג. גיסט אריין אין א גלאז, דערגיסט ביז ¼ גלאז מיט קאלטע מיך, שלאגט גוט אויף דעם ווייסעל, שיט אריין א ביסעל צוקער און עטליכע טראפען פרוכט-זאפט. לייגט אריין אין גלאז

פרוכט זאפט — עגג-נאג 448

שלאגט אויף דעם געלכעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג און פרוכט-זאפט, וועלכען איהר ווילט (אראנדזש אדער ווינטרויכען זאפט), מאכט עם ¼ גלאז פול. שלאגט אויף דעם ווייסעל שטייף, גיסט אריין האניג אדער צוקער, גיסט אריין אין גלאז.

משאקאלאד עגג-נאג 449

שלאגט אויף צוויי ווייסלען פון אן איי זעהר שטייף, לייגט אריין א לעפעל אין א גלאז און דערגיסט ¼ גלאז פון מיט קאלטע מיך, אין וועלכער צופיהרט א האלבע לעפעל האניג און א לעפעל גוטע קאקא, דערפילט די גלאז מיט די איבערגעקליבענע אויפגע-שלאגענע ווייסלאד.

וועגעטארישער קאך-בוך

ענג-נאָג (הייסע) 450

שלאַנט אויף אַן איי מיט אַ לעפעל האַניג, דערניסט ביס-
לעכווייז, מישענדיג, מיט הייסע מילך.

סיריעל קאווע 451

סיריעל קאווע איז געמאַכט פון דורכגעוואַקסענע זאַמען
(תבואות), הויפטזעכליד גערשטען און ווייץ. עס איז געשמאַק צו
טרינקען. עס גיט דעם טעם פון קאווע, נאָר עס ענטהאַלט ניט די
שערליכע אייגענשאַפטען פון קאווע. מינוט-ברוי און פאַסטום זיינען
די בעסטע פון זיי אַלע. פייגעז-קאווע איז גאַנץ גוט. טרינקט עס
מיט האַניג.

קאַקאָ אָדער מאָלטעד מילך איז אַ גוטער געטראַנק. פאַרבריהט
עס מיט הייסע וואַסער, דערניסט מיט הייסע מילך, און לאָזט אַריין
אַ ביסעל האַניג.

האַניג מיט וואַסער איז זעהר אַ געזונטער געטראַנק, איבער-
הויפט ווינטער. 2 לעפעלאָד האַניג אויף אַ גלאַז הייסע וואַסער
מיט עטליכע טראַפען לימענע-זאַפט.

יאַגורט מילך (אַזוי ווי זויער-מילך) 452

וואַרעמט אַן די מילך ביז צום זידען, נאָר לאָזט עס ניט פאַר-
זידען. נעמט אַראָפּ פון פייער, דעקט גוט אַן און לאָזט שטעהן פאַר
10 מינוט. קיהלט עטוואַס אָפּ. גיסט אַן גאַנץ פול אַ גלעזערנע
כלי וואָס פאַרשרויפט זיך (1 אָדער 2 גלאַז דזשאַר), לייגט אַריין
2 יאַגורט טאבליעטס, אָדער 2 לעפעל פון פריהער געמאַכטע פאַר-
טיגע יאַגורט מילך, פאַרשרויפט דעם דעקעל שטייף, לאָזט שטעהן
פאַר 24 שטונדען אין אַ וואַרימען פּלאַץ (ניט צו הייס). ווען פאַר-
טיג, קיהלט אָפּ. עס איז אַ געזונטער און נאַרהאַפּטער געטראַנק.

זויער-מילך 453

נעמט זיסע מילך, גיסט אַריין 2 לעפעל זויער-מילך אָדער 1
לעפעל זויערע סמעטענע פאַר יעדער גלאַז מילך, דעקט עס צו,
שטעלט אַנידער אין אַ וואַרימען אָרט פאַר 24 שטונדען. ווען
פאַרטיג, קיהלט עס גוט אָפּ.



XXIV

ברויט.

ברויט פארנעהמט א פראמינענטע פלאץ צווישען אלע שפייזען און נאהרונגס-מיטלען אין דעם פראצעס פון דעם מענשענס נאהרונג, און ווערט פאררעכענט אלס א וויכטיגע טהייל פון א ראציאנאלער דייעטע: — אויב עס איז געמאכט געווארען פון די מעהל פון גאנצע תבואות, איבערהויפט ווייץ, ווייל עס ענטהאלט אלע וויכטיגע נאהרונגס-עלעמענטען, פאזיטיווע מינעראל-זאלצען, וויטאמין מינס און צעלולאזע, ד. ה. די הארטע טהיילען פון דעם קערנעל, די שאַלעכץ אדער קלייען, ווי מען רופט עס, וועלכע זיינען וויכטיג אין דעם נאהרונגס- און פארדייאונגס-פראצעס, אויף צו אויפ- בויען און אנהאלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד.

אבער דער מאדערנער פראצעס פון מאהלען, וועלכער האט דעם איינציגען צוועק אויף צו פראדוצירען זייסע מעהל, נעהמט אוועק פון די תבואות אט די וויכטיגע נאהרונגס-טהיילען. די בלוט- און אויפבויאונגס-עלעמענטען, די פאזיטיווע מינעראל-זאלצען און וויטאמינס, וועלכע האלטען זיך אויף הויפטזעכליך אין די אויבער- שטע טהיילען פון דעם קערנעל, ווי אויך די צעלולאזע, — די קלייען, וועלכע זיינען הויפט-וויכטיג פאר דעם נאהרונגס- ווי אויך פאר דעם פארדייאונגס-פראצעס, עס לאזט נאך איבער די אינווייניג סטע, די ווייסע טהייל פונם קערנעל, דעם קראכמאל, און דערפאר איז ברויט, וועלכער איז געמאכט פון אַזעלכע ראפינירטע און דעווי- טאליזירטע מעהל, פון וועלכע די הויפט וויכטיגע נאהרונגס-טהיילען זיינען ארויסגענומען געווארען — ניט נארהאפטיג, ווייל עס פעחלט

וועגעטארישער קאך-בוך

איז דעם אויס די הויפט וויכטיגע געזונד און קראפט-אויפבוואונג עלעמענטען, און אנשטאט אויף צו זיין א געזונטע לטפייזן, איז עס אן אומגעזונטע, א שעדליכע פאר דעם געזונד שפייזן. און אזוי ווי אלע אנדערע ראפינירטע און דעוויטאליזירטע שפייזען, איז וועלכע עס פעהלען אויס די פאזיטיווע מינעראל (אל-קאלי) זאלצען, שאפט עס זויערקייטען אין דעם סיסטעם. און צו-ליעב דעם וואס עס ענטהאלט ניט קיין הארטע טהיילען פון דעם קערנעל, די צעללולאזע, די קלייען, קאז עס ניט גוט פארדייעט און ארויסגעהיירט ווערען פון דעם פארדייאונגס-קאנאל און פאראור-זאכט מאגען-פארשטאפונג.

דעם אונטערשיעד איז דעם אינהאלט פון די פאזיטיווע מי-נעראל-זאלצען און אייזען, און ברויט פון ווייסע מעהל, אין פאר-גלייך מיט דעם אינהאלט פון דיזע עלעמענטען אין ברויט פון גאנצע קערנעלס מעהל, קאנט איהר זעהן אין דער פאלגענדער פארגלייך-טאבלע. מערקווירדיג איז דער פאקט, דאס דער גרויסער פארלוסט פון די אלע וויכטיגע פאר דעם געזונט נאהרונגס-טהייל-לען ווערט פאראורזאכט בלויז פאר דעם איינציגען צוועק צו מא-כען דעם ברויט ווייס.

עסט עס ניט, עס איז אומגעזונט.

פארגלייכונגס טאבלעלע:

אייזען	מינעראל זאלצען	מאטאל פאזיטיווע
0.30	23.20	גאנץ ווייץ-מעהל-ברויט
0.26	21.50	גאנץ קארן (פאמפערניקל) ברויט
0.03	5.75	ווייסע מעהל ברויט



וועגעטארישער קאך-בוך



ברויט קוכענס און זעמעלאך.

ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל 454

נעהמט 6 גלעזער וואסער, 1 שטיקעל טרוקענע הייווען און א $\frac{1}{2}$ לעפעלע ברוינעם צוקער. מישט עס גוט אויס, אז די הייווען זאלען צוגעהן. שיט אריין $\frac{1}{4}$ לעפעל זאלץ און 3 פונט גאנצע ווייץ מעהל דורכגעזיפטע. מישט גוט אויס. דעקט עס צו און לאזט שטעהן $2\frac{1}{2}$ שטונדע, עס זאל אויפגעהן. קנעט עס גוט אויס. מאכט אויס לאנגע ברויטלאך און לייגט אריין אין אויסגעשמירטע מיט אויל באקרבלעכלאך. לאזט שטעהן ביז עס וועט גוט אויפגעהן און באקט אין א הייסען אויווען ביז עס ווערט גוט פאר-ברוינט, ארום 45 מינוט. ווען עס איז פארטיג נעמט ארום און באשמירט אויבען מיט א ביסעל אויל, אדער אויפגעשלאגענע איי.

ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל מיט מילך 455

נעהמט צוויי גלעזער מילך און צוויי גלעזער הייסע וואסער. שיט אריין $\frac{1}{4}$ לעפעלע זאלץ און $\frac{1}{4}$ לעפעלע צוקער. צופיהרט מיט א ביסעל ווארימע וואסער, א שטיקעל טרוקענע הייווען. גיסט עס אריין און זיפט אריין גאנצע ווייץ מעהל, גענוג צו מאכען א שיטערע טייג. שלאגט עס גוט אויף פאר 5 מינוט. שיט אריין נאך מעהל צו מאכען עס געדיכט גענוג מען זאל קאנען קנעטען. לעגט עס ארום אויף א ברויט-ברעט און קנעט עס גוט אויס פאר 10 מינוט און לאזט עס שטעהן פאר עטליכע שטונדען אין א ווא-רימען פלאץ, עס זאל גוט אויפגעהן. קנעט עס נאכהער גוט אויס. מאכט עס אויס אין לאנגע ברויטלאך. לעגט עס אריין און בא-שמירט מיט פומער בלעכלאך. לאזט עס גוט אויפגעהן און באקט אין א הייסען אויווען.

וועגעטארישער קאך-בוך

דר. מישלעלאוו'ס אַנטי-קאַנסטיפּיישאַן ברויט 456

- | | |
|--------------------|--|
| 1 לעפעל אויל | 1 גלאָז מעהרען, דין אָנגעריבען |
| | $\frac{3}{4}$ גלאָז קלייען |
| א ביסעל זאלץ | 1 גלאָז גאַנצע ווייץ-מעהל (האַל-ווייט) |
| 2 לעפעל ראַזשינקעס | |

פאַרקנעט אַלעס אינאיינעם, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אַריין אין אַ ברויט-פאַרמע אויסגעשמירט מיט פעט, באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

גלומען ברויט (דיאַבעטיק ברויט) 457

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1 פלעצעל טרוקענע הייווען | 2 $\frac{1}{2}$ גלאָז וואַסער |
| א ביסעל זאלץ | 4 גלעזער גלומען מעהל, 40% |

וויקט אָן די הייווען אין אַ ביסעל פון די וואַסער עטוואָס אַנגעוואַרעמט — ביז עס ווערט ווייך, גיסט אַריין די איבעריגע וואַסער, באַזאָלצט עטוואָס, שיט אַריין אַרום $1\frac{1}{2}$ גלעזער פון די מעהל גענוג צו מאַכען אַ שיטערע טייג, לאָזט שטעהן ביז עס וועט אַנגהויבען אויפגעהן. מישט אַריין די איבעריגע מעהל, קנעט גוט אויס, דעקט צו און לאָזט גוט אויפגעהן. מאַכט דערפון אַ ברויטעל. לייגט אַריין אין אַן אויסגעשמירטער מיט פעט פאַרמע, לאָזט עס גוט אויפגעהן אין פאַרמע. באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען אַרום $\frac{3}{4}$ שטונדע.

גלומען-קלייען ברויט (דיאַבעטיק) 458

- | | |
|-----------------------------|--|
| | 4 אייער |
| $\frac{3}{4}$ לעפעלע זאלץ | 1 גלאָז זויער-מילך |
| 1 גלאָז גלומען-מעהל, 40% | $\frac{1}{2}$ גלאָז דין-צוהאַקטע, אַדער צוריקענע, פינגאָליאָדנים |
| 1 לעפעלע פוטער אַדער בוימעל | אַדער וועלכטשענע |
| 1 לעפעלע באַקס-אַדער | |

שלאַגט אויף די אייער, גיסט אַריין די זויער-מילך, מישט אַריין די אַלע אַנדערע אינגרעדיענטס, קנעט גוט אויס, לייגט אַריין

וועגעטארישער קאך-בוך

אין א ברויטפארמע, באקט אין א מיטעל הייסען אויווען פאר
 $\frac{1}{4}$ שטונדע.

מען קאן דערפון מאכען קיכלאך אדער זעמעלאך און באקען
 אויף א בלעך אדער אין ספעציעלע פארמעס.

קלייען ביסקוויטס (קיכלאך) 459

1 לעפעלע באקסאדע	1 גלאז קלייען
באק פוידער	$\frac{1}{2}$ גלאז גאנצע ווייץ מעהל
1 לעפעלע צוקער	2 לעפעל ניס פעט אדער פוטער
א ביסעל זאלץ	א ביסעל מילך

רייבט גוט איין די פעט מיט די צוקער. מישט צונויף די
 מעהל מיט די באקפויידער. מישט צונויף אלעס אין איינעם. גיסט
 צו א ביסעל מילך צו מאכען א טייג. וועלגערט עס אויס ארום א $\frac{1}{2}$
 פינגער די גרעב. שניידט אויס קיכלאך, באשמירט מיט א ביסעל
 פעט, באקט אין א הייסען אויווען פאר 20 מינוט.

גאנצע ווייץ-מעהל און קלייען ביסקוויטס 460

1 איי	$2\frac{1}{2}$ גלעזער גאנצע ווייץ מעהל
1 גלאז קלייען	1 גלאז פוטער מילך אדער זויער
$\frac{1}{2}$ לעפעל זאלץ	מילך
2 לעפעלעך באק סאדע	2 לעפעל ברוינעם צוקער
$\frac{1}{4}$ גלאז ווארימע וואסער	2 לעפעל אויל

צופיהרט די באק פוידער אין די וואסער. שיט אריין די צו-
 קער, זאלץ און אויל. מישט צונויף מיט די פוטער-מילך. שיט
 אריין די מעהל. שלאגט אריין די איי. שלאגט עס גוט אויף.
 גיסט אריין אין ביסקוויט באק בלעכלאך אויסגעשמירט מיט
 פעט, און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קלייען און פייגען מופינס (זעמעל) 461

- | | |
|----------------------------------|--|
| 3 גלעזער קלייען | $\frac{3}{4}$ לעפעלע סאָדע |
| 4 אייער | $\frac{3}{4}$ לעפעלע זאלץ |
| 3 לעפעל פוטער | $\frac{1}{2}$ גלאָז פייגען, דין צוהאקט |
| $1\frac{1}{2}$ גלעזער פוטער מילך | אָדער צומאָהלען |
| אָדער סמעטענע | $\frac{1}{2}$ גלאָז ניס, דין צומאָהלען |
- רייבט גוט פאנאנדער די פוטער. גיסט אריין די אויפגעשלאָ-
גענע געלכלאך, מישט גוט צונויף. גיסט אריין די פוטער-מילך און
אלע אנדערע זאכען. שלאגט גוט אויף די ווייסלאך, מישט אלעס
גוט אויס. גיסט אריין אין בלעכלאך פארמעס און באקט אין א
מיטעל הייסען אויווען פאר 30 מינוט.

זעמעלאך (מופינס) 462

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1 לעפעל פעט | 2 גלעזער מעהל פון גאנצע ווייץ |
| 3 לעפעל צוקער ברוינע | 1 לעפעלע באקסאָדע |
| 1 גלאָז מילך | א ביסעל זאלץ |
- רייבט פאנאנדער גוט די פעט מיט די צוקער. שלאגט אריין
די אייער. שלאגט עס גוט אויף. גיסט אריין די מילך. מישט צו-
נויף די מעהל, זאלץ און באק סאָדא און זיפט עס דורך אין איינעם.
פארמישט א טייג, פילט אן קליינע בלעכלאך-פארמעס און באקט
אין א הייסען אויווען (ארום 450) ביז גוט פארברוינט.
מען קאן אויך אריינמישען 2 לעפעל ראָזשינקעס.

קלייען מופינס 463

- די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאָר אנשטאט 2 גלע-
זער מעהל, נעמט 1 גלאָז מעהל און $1\frac{1}{2}$ גלאָז קלייען.

קוקורוזע מעהל (קאָרן מעהל) מופינס 464

- די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאָר אנשטאט די 2
גלעזער מעהל, נעמט 1 גלאָז ווייצענע מעהל און פינף-אכטעל גלאָז
 $\frac{1}{2}$ גלאָז מיט 2 לעפעל) קוקורוזע (קאָרן) מעהל.

וועגעטארישער קאך-בוך

ריין מופינס 465

די זעלבע ווי אויבען דערמאנט. לייגט אריין $\frac{1}{2}$ גלאז אויפ-
געקאכטע רייז און נאך א $\frac{1}{4}$ גלאז מעהל.
צו די אלע אויבען-דערמאנטע זעמעלאך קאז מען צוגעבען
 $\frac{1}{4}$ גלאז ראזשינקעס, צוהאקטע פייגען אדער ניס. אויך קאנט איהר
עס מאכען אהז צוקער.

קוקים (קיכעלאך פון גאנצע וויין מעהל 466

2 גלעזער מעהל	2 לעפעלאך באקסאדא
3 אייער	(באקס-פוידער)
$\frac{1}{2}$ גלאז צוקער	3 לעפעל מילך
א ביסעלע זאלץ	

צושלאגט די אייער, מישט מיט די מילך, צוקער און אויל,
באזאלצט עטוואס, שיט אריין די מעהל און באקסאדא, קנעט עס
אויס און לייגט ארויף אויף א ברעט. וועלגערט אויס א פינגער
די גרעב, באשיט מיט א ביסעלע מעהל, לייגט צונויף און וועלגערט
עס נאך אמאל אויס. באשיט נאך אמאל מיט מעהל, לייגט עס
ווערער צונויף און וועלגערט ווידער אויס. טהוט די זעלבער 3 אדער
4 מאל. נאכהער וועלגערט אויס ארום $\frac{1}{4}$ פינגער די גרעב, שניידט
אויס מיט א פארמע וועלכע איהר ווילט פיגורען, באשמירט מיט אויל
באשיט מיט די-צומאלענע ניס און באקט אויף אן אויסגעשמירטער
מיט פעט באקבלעד אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

טשאקאלאד קוקים (קיכלאך) 467

די זעלבע ווי אויבען. מישט אריין א ביסעל זיסען טשאקאלאד
אדער קאקא.

פרוכט קוקים (קיכלאך) 468

די זעלבע ווי אויבען. לייגט אריין צוהאקטע ראזשינקעס,
פייגען אדער טייטלען.

וועגעטארישער קאך-בוך

נים-קוקים (קיכלאך) 469

1/2 פונט צורבענע נים 1/4 פונט צוקער
4 ווייסלאך פון איי

שלאגט אויף די ווייסלען זעהר שטייף, שיט צו ביסלעכווייז דעם צוקער שלאגענדיג. נאכהער די נים. מישט גוט אויס און גיסט מיט א לעפעל אויף אן אויסגעשמירטע מיט פעט באקבלעד קליינע קיבעלאך. באקט אין א מיטעל הייסען אויווען (ארום 350) ביז גוט פארברוינט.

נים קיכלאך 470

4 אייער 1/2 פונט וועלטשענע נים
2 גלעזער צוקער 1 גלאז מילך
1 1/2 קליינע לעפעלאך באק-פוידער 3 גלעזער מעהל (האל-ווייט)
3 באקסאדע) 3 עס-לעפעל אויף

צושלאגט גוט די אייער און מילך, אויך אויף און צוקער, שיט אריין די מעהל און פוידער, מישט גוט אויס, צושניידט אויף מיטעלע שטיקלאך די נים, מישט אויס גוט די טייג מיט די נים, שמירט גוט אויס א בלעכעל מיט אויף, פארשפרייט א דינעם פאפיער, גיסט ארויף אויף דער בלעד, באקט פאר 1/2 שטונדע אין א מיטעל-הייסען אויווען.

דזשעלי קוקים (קיכלאך) 471

1 גלאז מעהל (האבערנע אדער לי (ווארעניע)
ווייצענע) 1 לעפעלע באק-פוידער
1/2 גלאז צוקער 2 אייער
4 לעפעל מילך 4 לעפעל פוטער
א האלבע גלאז געדיכטע דזשע-

מישט אויס און רייבט גוט איין די מעהל, פוטער, צוקער און פוידער, שלאגט אריין די אייער, מישט גוט אויס, גיסט צו די מילך. די טייג דארף זיין אזוי געדיכט, מען זאל קאנען עס

וועגעטארישער קאך-בוך

באארבייטען מיט די הענט. וועלגערט אויס, שניידט אין שטיקלאך.
פילט אן מיט דזשעלי, באקט אין מאפינג-בלעכלאך (פארמעס) גוט
אויסגעשמירט מיט פעט.

האבערנע מעהל (אויס-מעהל) קוקים (קיכלאך) 472

1 גלאז אויס-מעהל (האבערנע)	$\frac{1}{2}$ גלאז קאקאניס
	$\frac{1}{2}$ גלאז צוקער
3 לעפעל אויל	1 לעפעלע באק-פוידער
3 אייער	$\frac{1}{2}$ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט

מישט אויס די אוטמיל מיט די צוקער-פוידער און קאקאניס.
שלאגט אריין די אייער, אויך וואנילא-עקסטראקט, מישט גוט אויס,
מאכט קליינע קיבעלאך, צולייגט אויף א באק-בלעד גוט אויסגע-
שמירט מיט פוטער אדער אויל, באקט אין א מיטעל-הייסען אויווען
ביז ברוין.

קארן פלייגס קוקים (קיכלאך) 473

2 גלעזער קארן-פלייקס	1 טייל-לעפעלע וואנילא-עקס- טראקט
6 ווייסלאך	
1 גלאז צוקער	
1 גלאז קאקאניס	א קליין ביסעלע זאלץ

רייבט פאנאנדער גאנץ גוט די קארן-פלייקס, מישט צונויף
מיט די קאקאניס, שלאגט אויף גוט די ווייסלאך מיט די צוקער
מישט צונויף מיט די קארן-פלייקס, שמירט אויס א בלעד מיט
א שטיקעל פעט, מאכט אויס קיבעלאך, באקט פאר א האלבע
שטונדע אין א הייסען אויווען.

וועגעטארישער קאך-בוך

גאנצע ווייץ מעהל (האל ווהיט) נים קוקים 474

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| 1 גלאַז צוקער | 2 גלעזער האַל-ווהיט מעהל |
| 5 לעפעל פוטער | 2 קליינע לעפעלאד באק-פּוידער |
| 3 אייער | 1 גלאַז קאָקאָ-ניס |
| א קליין ביסעל זאַלץ | 1 גלאַז מילך |

רייבט איין די מעהל, פוטער און צוקער, און קאקא-ניס, שלאגט אריין די אייער, ניסט אריין די מילך, שמירט אויס א בלעך מיט אויל, מאכט פון דעם קיכעלאד, באקט ביז ברוין אין א הייסען אויווען.





אינהאלט פארצייכנים:

נומ. זייט		נומ. זייט	
10	ברוסעל ספראומס	8	אבזיכט פון קאכען
10	בוריקעס	10,69	אָספּאַראַגום
10	ברוקווע	10,84	אויסמער פלענט
10,75	בעבלאך	10,77	אַרבעס
106	בראמענס	188	אייז קרים
107	אירישער בראמען	158	איינער געריכמען
109	אספארגום בראמען	158 345	איינער
115	אלפייין בראמען	158 347	איינער שימערע
139	אויסטרעפלענט סטייק	160 357	אמלעט
138	גולאש	161 358	אמלעט פיינקוכען
"	גולאש אונגרישער	" 359	אמלעט " "
109	האמבורגער בראמען	" 360	אמלעט ספאנישער
112	האלאנד בראמען	162 361	אמלעט האמבורגער
116	המאבורגער בראמען	164 366	אמלעט מיט אספאראגום
110	ווינער בראמען		אמלעט מיט וועדושע
113	ווינער שניצעל	" 363	טיבלם
114	וועדושעטייבעל בראמען	163 364	אמלעט האלענדרער
136	וואורשמזועדושעטייבעל		אמלעט מיט אויסטער
137	וואורשט	" 365	פלענט
107	משעסנאט בראמען	" 366	אמלעט מיט אספאראגום
116	משיזטשאו	" 368	קופלעי
106	נים בראמען	160 353	סקרעמבעלד
110	נים בראמען		סקרעמבעלד מיט טאמיי
	נים און קוקרווע ברא	180 354	טאם
115	מען	164 367	עסקאלאפעד אייער
111	נים טשאפס	160 355	פייין קוכען
113	נאפאלעאן בראמען	" 356	פייין קוכען
117	סקאטש בראמען	158 348	פאומש 1.
108	פינאטס בראמען	159 349	פאומש 2.
137	פילאף	159 350	פאומש אויף טאוסט
137	פילאף מיט שוועמלאך	159 351	פאומש אויף קארטאפל
138	פילאף טערקישער	" 352	פאומש " "
139	עגפלענט סטייק	7	בלעטער פלאנצען

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
84 158 — — — דעמפמע מיט	140 — — — בארמען-זופ, סאוסען
84 159 — — — קרים אויסטער פלענט מיט	140 287 — — — ברוינער סאוס
85 160 — — — טענע אויסטער פלענט מיט	" 288 — — — ברוינער סאוס
" 161 — — — קעז אויסטער פלענט געבראך	" 289 — — — ברוינער סאוס
71 116 — — — ברוסעל ספראוטס מיט	141 291 — — — האלענדער סאוס
72 117 — — — ריזן ברוסעל ספראוטס מיט	140 286 — — — וויסער סאוס
72 118 — — — געדעמפמע גריי בעבלאך סטרוצעקס, גריי	141 290 — — — שוועמלאך סאוס
72 119 — — — נע בעבלאך סטרוצעקס נע	194 — — — ברויט, קוכענס און זעמלאך
73 120 — — — דעמפמע בעבלאך סטרוצעקס מיט	196 454 — — — וואהל ווהיט ברויט
" 121 — — — קרים וואהל ווהיט ברויט	" 455 — — — וואהל ווהיט ברויט
" 122 — — — בעבלאך סטרוצעקס געלע	א נ ט י ק א נ ס ט י
" 123 — — — בעבלאך סטרוצעקס	197 456 — — — פ י י ש א ז ברויט
74 124 — — — בעבלאך פריקאוי	" 457 — — — גלומאן ברויט
" 125 — — — בעבלאך האלאנד	" 458 — — — גלומאן מיט קלייען
75 126 — — — בעבלאך מיט טאמייטאם בעבלאך מיט טאמייטאם	200 — — — בייסקוויטס זעהט זיכעלאך
76 130 — — — געבראטענע	198 459 — — — פון קלייען
76 131 — — — בעבלאך געבאקטע	וואהל ווהיט מעהל מיט
77 132 — — — בעבלאך געקאכטע	" 460 — — — קלייען
77 133 — — — בעבלאך אינדאן	199 461 — — — קלייען און פיינען
75 127 — — — בוריקעס געבאקטע	6 — — — גערשמען
" 128 — — — בוריקעס מיט קרים	7,69 — — — גרינסען געקאכטע
76 129 — — — בוריקעס „וויענא“	גארמען גרינסען (ווערזשע-טייבעלס)
79 140 — — — ווערזשעטייב. קעסעראל	69 — — — ארבעס, גרינער
79 141 — — — טאמייטאם געדעמפמע	" 135 — — — ארבעס מיט קרים
" 142 — — — טאמייטאם געבראטענע	ארבעס מיט אנדערע
80 143 — — — טאמייטאם סקרעמבלד	" 136 — — — גרנסען
78 138 — — — לינזען געבאקטע	78 137 — — — ארבעס אויף טאוסט
78 139 — — — לינזען טאוסט	69 109 — — — אספאראגוס
80 144 — — — מערען געדעמפמע	69 110 — — — אספאראגוס געקאכטער
" 145 — — — מערען מיט קרים	אספאראגוס געדעמט
	70 111 — — — מער
	אספאראגוס מיט אויט
	" 112 — — — מער פלענט
	אספאראגוס מיט סטרינג
	70 113 — — — בינו
	אספאראגוס געבראטענע
	71 114 — — — אויסטער פלענט, גע-

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט		נומ. זייט	
18	הילפס געשיר פאר דער קיך	" 221	שוועמלאך געדעמפטע
7.9	וויטאמינס	105 222	שוועמלאך געבראמענע—
7	ווארצעל פלאנצען	" 223	שוועמלאך מיט ציבעלע
9	וועדזשעטייבעלס	105 224	שוועמלאך מיט מערען
69	זעהט גארטען גרינסען	104 220	שוועמלאך מיט קרויט
10	וואסער קרעם	190	געטראנקען
"	ווייץ	190 437	לימאנאד — — —
11	וואסער מעלאן (קאוויז) —	" 438	אפעלסין לימאנאד —
	ווייצענע גרויפלאך	190 439	פרוכט לימאנאד —
	זעהט ווהיטינא	" 440	פרוכט לימאנאד —
12	וואג און מאס — —	191 442	אלבומען וואסער —
10	זאמען (קערענדלאך) — —	" 443	אלבומען פרוכט וואסער
6	זאלץ — — — —	" 444	בארלי וואסער
52	זום — — — —	193 451	האניג וואסער — — —
52 64	קרים זום — — —	" 453	זויער מילך — — —
53 67	אספאראנוס — — —	193 452	יאנורט זויער מילך —
54 68	ארבעס — — —	193 451	מאלטעד מילך — —
52 65	בעבלאך — — —	191 441	מאנדלען מלך — — —
56 73	וועדזשעטייבעל — — —	193 451	מינוט בריו — — —
54 69	טאמייטא — — —	192 447	ענינג קאלטע — — —
55 71	טשעסנאטס — — —	193 450	ענינג הייסער — — —
54 70	לינען — — —	192 448	ענינג פון פרוכט זאפט
53 66	מערען — — —	" 449	ענינג מיט טשאקאלאד
56 75	סטרינג בינו — — —	193 451	פיינען קאווע — — —
55 72	קעז — — —	193 451	סיריעל קאווע — — —
56 74	קירבעס — — —	192 446	מלאקס טיי — — —
58 79	ארבעס גרינער — — —	" 445	קלייען טיי — — —
57 76	בעבלאך — — —	193 451	קאקא — — — —
62 89	בארשטש — — —	191 444	ריין וואסער — — —
57 78	געזונטהייט — — —	26	דרעסינג (סאוסען)
63 91	יויד (בוליאז) — — —	26	סאלאד דרעסינג — —
57 77	לינען — — —	10	דיניע (מוסקמעלאז)
60 85	לימא בעבלאך — — —	32 16	דר. מישעלאז'ו'ס סאלאד —
61 87	לאקשען מילך — — —	197 456	" " " " " " " "
61 86	מילך — — — —	57 78	" " " " " " " "
59 82	סעלערי — — —		דעסערט, פארבייסען.
58 80	קאליפלאור — — —	165	" זע נאכשפייזען —
60 84	קארן טשאודער — — —	170	" זע צוקערגעבעק —

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
145 302 — — — — בלינצעס	59 83 — — — — קרויט
147 309 — — — — היימישער קעז	61 88 — — — — פרוכט
144 300 — — — — מייגאכץ פון ריזן	59 81 — — — — שוועמלאך
" 301 — — — — מייגאכץ פון ריזן	62 90 — — — — שמשאוו
146 306 פון קארטאפעל	199 462 — — — — זעמעלאך
147 307 " " "	199 461 — פייגען און
" 308 " " "	199 463 — — — — פון קלייען
146 305 — — — — לאטקעס פון קעז	" 464 — — — — קארן מעהל
144 298 — — — — לאקשען מיט קעז	200 465 — — — — ריזן
" 299 מיט טאמייטאס	10 — — — — משיקארי (ציקאריע)
143 296 מאקאראנעס מיט קעז	10 — — — — מורניפ (א ריב)
" 297 מיט טאמייטאס	12 — — — — מעמפפערטארע פון קאכען
142 293 — — — — ספאגעטי	36 26.27 — — — — מאמייטאס (גאלד עפעל)
" 294 — — — — ספאגעטי איטאליען	151 320 — — — — מאוסט (צונגעברוינט ברויט)
143 295 — — — — ספאגעטי מט קעז	" 320 — — — — " מרוקענער
145 303 — — — — קרעפלאך	152 323 — — — — " פרענטש
146 304 — — — — קיילעטשלאך	" 325 — — — — " מיט אספאראגוס
11 — — — — — נים	78 187 — — — — " " ארבעס
— — — — — נאָכשפייזען, פארבייסען	152 326 — — — — " " גרינסען
170 — — — — — (זע צוקערנעבעק)	153 328 — — — — " " טייטלען
165 — — — — — פרוכט פרישע	" 327 — — — — " " עפעל
169 378 — — — — באנאנא קראקעמען	151 320 — — — — " " פוטער
166 369 — — — — עפעל געבאקטע	152 324 — — — — " " קעז
166 370 — — — — עפעל וויפ	151 322 — — — — " שוועמלאך
167 371 מיט קרענבעריס	10 — — — — ליק
" 372 — — — — פלוימען וויפ	10 — — — — לינזען (לענטלע)
168 374 — — — — פלוימען מיט פייגען	10 — — — — לעמוס
" — — — — פלוימען מיט זיסע קאר-	64 92.93 — — — — לאַקשען
" 375 — — — — מאפעל	.7.9 — — — — מינעראל זאלצען
167 373 — — — — פארינא פודינג	11 — — — — מוסקמעלאן (דיניע)
" — — — — קארטאפעל זיסע מיט	15 — — — — מעניו (שפיוו קארטע)
168 375 — — — — פלוימען	" — — — — מאיאָנען (זע סאלאד דרע)
168 376 — — — — קארטאפעל מיט נים	28 .6.18 — — — — סינג
169 377 — — — — קראקעמען פון נים	64 95 — — — — מאַנדעלאַך (צו יויד)
" — — — — סטרינג בינז, זע בעבלאך	199 — — — — מופינס (זע זעמעלאך)
72 119 — — — — סטרוטשקעס	193 — — — — מינוט ברין א סיריאַל קאווע
10 — — — — סוויס משארד	188 — — — — מאַראָזשענע
" — — — — סעלערי	142 — — — — מילכיגע געריכטען

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
38 32 מעלערי מיט ראזשינקעס	" סאלטיפוי (אויסט, פלענט)
37 31 מעלערי סאלאד — —	" מעלערי וואַרצלען — —
38 20 פעפערס גרינע נעמילטע	11 סקוואש, פומפקין (קירבעס)
38 33 פארזייען — — —	26 סאַלאַד — — — —
44 48 פיין עפעל — — —	26 סאַלאַד דרעסינג (סאוסען)
44 49 פרוכט — — — —	" פרוכט זאפט 1 — — — —
44 50 פרוכט — — — —	27 פינאט פוטער 2 — — — —
45 51 פרוכט — — — —	27 נעקאכטע 3 — — — —
" 52 פרוכט — — — —	" נעקאכטע 4 — — — —
38 34 קארטאפעל מיט סעלערי	28 מאיאנעו 6 — — — —
39 קאליפלאָר — — — —	30 מאיאנעו קעז 13 — — — —
קארטאפעל סאַלאַד, רוי	29 טויזענט אינזל 9 — — — —
39 37 טער — — — —	30 סמעטנע 11 — — — —
40 38 קארטאפעל — — — —	29 פרוכט זאפט 8 — — — —
" 39 קרוט סאלאד, 1 — — — —	30 פרוכט סאוס 12 — — — —
" 40 קרויט סאַלאַד 2 — — — —	28 פרענטש 5 — — — —
41 41 קרויט סאלאד 3 — — — —	29 רוישער 7 — — — —
42 42 קרויט רויטע — — — —	30 קעז מאיאנעו 13 — — — —
" 43 קאליפאָרניא — — — —	31 סאַלאַד — — — —
42 44 קעז 1 — — — —	31 אירישער 14 — — — —
43 45 קעז 2 — — — —	32 גריכישער 15 — — — —
43 46 קעז מיט פלוימען — — — —	געוונטהייט, דר. פישע
43 47 קעז נעמילט גרינע פעפערס	32 16 לאוויס — — — —
451 סיראל קאווע — — — —	33 17 נעמישער — — — —
זעה געטרענקע — — — —	" 18 נעמישער — — — —
סאַוס	" 19 נעמישער — — — —
26 זע סאַלאַד דרעסינג — — — —	34 22 דייטשער — — — —
140 " בראטען זופ — — — —	35 23 דיינישער — — — —
30 " פרוכט סאוס — — — —	35 24 ווינער — — — —
186 421 " קאסטארד — — — —	39 36 וואלדראף — — — —
" 422 " קאסטארד מיט האַר — — — —	35 25 זומער סאלאד — — — —
ניק — — — —	36 26 טאמייטא — — — —
65 96 סוכערלאַך — — — —	34 21 טאמייטאס נעפילטע — — — —
66 סופלעי — — — —	36 27 טאמייטאס נעפילטע — — — —
67 103 אליווס — — — —	36 לעטום מיט טאמייטא—27א
68 100 בעסלאַד — — — —	36 28 לעטום מיט איי — — — —
68 99 לינזען — — — —	37 29 מערען — — — —
	" 30 מערען מיט ענדיוון — — — —

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
פוטער ברויט, זע סענדל	67 102
וויטשעס	67 105
פאָרשפּיז	68 108
אויסער פלענט	67 101
אידישער	68 106
טשאפ סואי	" 107
טאטימא אויף טאוסט	67 104
מערען געפילטע	154 329
עניפלענט געבראטענע	155 335
ען פלענט געהאקטע	בראטען, הויסע אָדער
קען און גרינע פעפער	" 337
פריקאזי	156 339
קרויט גערעמפטע	" 340
קרויט טורפרייז	157 342
קרויט געפילטע	155 338
שוועמלאך געבראטענע	157 344
פארמעלאך	155 334
פארינג ספאנדזש	154 332
פריפראוועס פאר סאָוסען	154 330
פלאדען (פאי), (זע צו)	156 341
קערגעכעק	155 336
לימענע פלאדען	156 341
געפילאכץ	157 343
עפעל פלאדען	154 331
ראזשינקעס	" 333
פלויםען	עטליכע ווערטער צו דעם
טייטלען	לעזער
פייגען	6
קען	6
קען	10
קען	11,86
קאסטארד	7
קאסטארד קאקאנאט	6
קאסטארד טשאקאלאד	"
קארטאפעל	10
קירבעס	10
בראטען	"
פודינג, (זע צוקער געכעק	44
בעק)	זע סאלאד

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
185 420 פלוימען פירעוושקעם א	180 408 משאקאלאד — — —
185 419 פלוימען מיט ניס א ב	181 409 עפעל — — —
187 דזשעלי (ווארעניע) א ב	183 413 ווהימינא — — —
187 424 אפעלסינע א ב ג ד	188 429 ווארעניע — — —
" 425 פלוימען א ב ג ד	182 411 פלוימען — — —
" 426 פיינעפל א ב ג ד	" 412 פלוימען — — —
" 427 וויינמרויבען א ב ג ד	183 414 פייז עפעל — — —
" 428 פרוכט און יאנדעס א ב	167 373 פארינא — — —
188 429 פווינג א ב ג ד	102 215 קארן — — —
186 423 פארקילטע א ב ג ד	181 410 קארן פלייקס — — —
188 430 קרים האלאנדער א ב	184 415 קאסטארד — — —
קרים פארפארענער מא"	137 279 פילאף — — —
188 " ראזשענע — — —	137 280 פילאף מיט שוועמלאך —
188 431 קרים וואנילא — — —	188 281 פילאף טערקישער —
189 432 " טשאקאלאד — — —	פפאמפין, זע קירבעס,
189 433 " ליעמענע — — —	193 פייגען קאווע — — —
189 434 " אפעלסינע — — —	8 צעלולאזע — — —
" 435 " פיינעפל — — —	10 ציבעלע — — —
" 436 " יאנדעס פרישע —	170 צוקער ווערק און געבעק
6 קראכמאל — — —	170 379 ספאנדזש קייס (מארט)
7 10 קארטאפעל — — —	171 380 האניג לעקאר — — —
10 קרויט — — —	" 381 האניג פיראזשקעס —
10 קאליופלאור (בלומען קרויט)	" 382 טארט צוויי פאכיגער —
10 קאהלראבי — — —	172 383 טארט מיט ראזשנקעס —
10 קערענדלאך — — —	" 384 טארט געפילטער —
10 קארן, קוקרווע — — —	173 385 טארט געוויקעלטער —
10 קאוויז — — —	174 389 טארט געוויקעלטער —
11 קאנטאלאף, דיניע — — —	173 387 טארט פון פיינעפל —
11 קירבעס, פומפין, סקוואש	173 386 טארט פון פרוכט —
65 98 קנידלאך — — —	174 388 טארט פון פארינא —
118 קאטלעטען, זעה בראטענס	" 390 טייטלען און ניס טארט
121 249 אסטאר — — —	177 397 ניס בייגעלאד — — —
118 244 מאנדלען — — —	184 416 סופלעי קאסטארד — — —
" 245 לינעזן — — —	185 417 " טשאקאלאד — — —
119 246 ווינער — — —	" 418 " פלוימען — — —
120 247 טשעסנאט — — —	186 421 סאוס קאסטארד — — —
" 248 מעלערי — — —	186 422 " מיט האניג — — —
121 250 האמבורגער — — —	175 391 פייגען זעמעלאך — — —

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט	נומ. זייט
127 260 — — — — שפרה	128 258 — — — — ספינאמש
181 268 — — — — שוועמלאך	122 252 — — — — סמייק
148 — — — — קאשעס (סיריעלס)	122 251 — — — — שוועמלאך
149 815 האבערנע (אומטעהל)	124 קראקעמען, (זע בראטענס)
149 316 ווייצענע (וואימינא)	קראקעמען
* " — — — — נאנצע ווייץ	134 272 — — — — בעמלאך
150 317 — — — — גריקענע	126 258 — — — — וועדושעמייבל
150 319 — — — — הירושענע	129 264 — — — — מערען
149 314 טאמאלינע (קוקורוזע)	" 259 — — — — וועדושייטיבל
148 310 — — — — ריין	128 261 — — — — לינען
" 311 — — — — ריין	" 262 — — — — לינען
" 312 — — — — ריין מיט ראזשינקעס	129 " מיט שוועמלאך
" 313 — — — — ריין מיט טילך	180 265 — — — — מאקאראנעס
קיכעלאך, קוקיס, ביסקוויטס	181 267 — — — — נים
200 466 — — — — וואהל ווהיט	182 270 — — — — נים
* 467 — — — — טשאקאלאד	183 271 — — — — ספינאמש
" 468 — — — — פרוכט	180 266 — — — — פאסטערנאק
201 469 — — — — נים	124 254 — — — — ריין און קעז
" 470 — — — — נים	124 255 — — — — ריין און קעז
" 471 — — — — דזשעלי	125 256 — — — — ריין
10 — — — — ריבען	" 257 — — — — ריין מיט ציבעלע
10 — — — — רומאבאגא (אזא מין ריב)	182 269 — — — — קענטאקי
10 — — — — רעטאך	185 273 — — — — קאשע
29 7 — — — — רוסישע דרעסינג (סאוס)	185 275 — — — — קארטאפעל
8 — — — — שאַלעכץ	" 274 — — — — קארטאפעל זיסע
7.10 — — — — שפינאט (ספינאטש)	183 272 — — — — קאליפלאר
15 — — — — שפייז קארטען (מעניו)	186 276 — — — — קעז

לעזם אונזער נייעסטען בוך

געזונט און שפייז

פון א. ב. מישולאוו, נ. ד.

אין אבהאנדלונג וועגען געזונט ענטוויקלונג
און נאטירליכע געזונטע נאחרונג.

א י נ ה א ל ט

די היסטארי און עוואלוציאן פון דער נאָהרונג וויסענשאַפֿט.
(פון בוך „געזונט און שפייז“)

פאַררעדע:

די וויכטיגקייט פון דער נאָהרונג און שפייז פאַרפער
טיקונגסוויסנשאַפֿט. — דער מאַנגעל פון אזא ליטעראַ-
טור איז דער אידישער שפראַך.....XVII

I קאַפיטעל:

די נאָהרונגס פראַגע פון דעם עמישען שמאַנדפונקט

דאָס עסען, אַלס אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פראַצעס,
וואָס האָט אַ ווייט גרייכנדע ווירקונג, ניט נאָר אַף
דער פיזישער ענטוויקלונג און געזונט צושטאַנד פון ..
דעם מענשען, נאָר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויק-
לונג און עמישע געפיהלען. — די היסטאָרישע ענטוויק-
לונג פון דער שפייז און נאָהרונג וויסענשאַפֿט. — דער
מענש נישט אַ פלייש-עסער, נאָר אַ פרוכט און
פלאַנצן עסנדיג באַשעפעניש. — פלייש איז ניט אַ נאָ-
טירליכע און געזונטע שפייז פאַר דעם מענשען, נאָר אין
אומנאָטירליכע און שעדליכע שפייז, ניט קיין נויט-
ווענדיגקייט, נאָר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די
היסטאָרישע ענטוויקלונג פון דער וועגעטאָרישער
אידעע אין די געדאַנקען פון די גרעסטע דענקער און
וויסנשאַפֿטליכע, זייט די ערשטע טריט פון ציוויליזאַ-
ציע. — וועגעטאָרישע שפייזען אַלס נאָטירליכע, נאָהר-
האַפטיגע, ריינע און געזונטע שפייז פאַר דעם מענשען.
די גוטע ווירקונג פון נאָטירליכע וועגעטאָרישע שפייז

געזונט און שפייז

וען אף דער גייסטיגער ענטוויקלונג פון דעם מענשען. די געזעצנבער פון רעליגיאָן, די גרעסטע דענקער און פילאָזאָפּען פון די קלאַסישע צייטען, די גרויסע דענער קער און וויסנשאַפטלייטע פון אונזערע צייטען: — אַלס געגנער פון שלאַכטען און פלייש עסען. — דער מענטש איז דאָס, וואָס ער עסט; ריינע נאַטירליכע שפייזען ענטוויקלען ערלעך ערהאַבענע געפיהלען, בלויז טיגע אויפרייצענדע שפייזען, ענטוויקלען גרויזאמע טיע-רישע געפיהלען. — די ענטוויקלונג פון דעם פערלאנג פון שלאַכטען אומשולדיגע באַשעפענישען פאַר פאַרגע-ניגען און צייט פאַרוויילונג; יאָג און אַנדערע בלויז טיגע ספאַרטען, — ברוטאַלע, גרויזאמע געפיהלען צו די נירעריקערע באַשעפענישען וועמעס לעבען מען רויבט אוועק כדי צו עסען זייער פלייש, טראָגען זיך גרינג אַריבער אויך אויף מענשען. — ברוטאַלע טהאַטען, גרויזאמקייט און מערדערייען, אַלס רעזולטאַט פון אויפ-רייצענדע בלוטיגע פלייש שפייזען. — די געוואוינהייט פון פלייש עסען, אַלס אַ היסטאָרישער צופאַל. — די עקעלהאַפטע ערשיינונג פון עסען די טויטע קערפערס פון אומשולדיגע באַשעפענישען, און די גרויזאמקייט פון דעם פראַצעס פון שלאַכטען. — פלייש אַלס אַ שפייז, איז ניט נאַטירליך, ניט גענוג נאַהראַפטיג און שעדליך פאַר דעם געזונט. — די שעדליכע ווירקונג פון פלייש שפייזען אַף די פיזישע און גייסטיגע ענט-וויקלונג פון קינדער

33

II קאפיטעל:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם וויסנשאַפטליכען שטאַנדפונקט.

דאָס עסען נישט בלויז אַ פיזישער אַקט — צוליב פאַרגעניגען; נאָר אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פראַ-צעס אויפצוהאַלטען די לעבענס פונקציאָנען פון דעם

געזונט און שפייז

קערפער אין א נארמאלען געזונטען צושטאנד. — שפייז אלס א קוואל פון געוויסע כעמישע צענויפשטעלונגען אין איין ארגאנישע פארמע, אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך. — די ווירקונג פון שפייזען אויף דעם געזונט צושטאנד פון דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט ריכטיג צענויפגעמישטע און ניט באלאנסירטע שפייזען. — ריכטיגע שפייזען א קוואל פון געזונט און קראפט, ניט ריכטיגע שפייזען, איין אור־זאכע פון קראנקהייט און לידען 44

III קאפיטעל:

די פונקציאָנען פון דעם קערפער און דער נאָהרונגס פראָצעס

איין אלגעמיינער באַגריף וועגען דעם אויפבוואונג, צוזאמענשטעלונג און פונקציאָנען פון דעם קערפער. די כעמישע עלעמענטען און זייער צוזאמענשטעלונג. די בלוט שטראם און די פערמיטלונג און אַרויספיהרונג קראַפט. — די אַרויספיהרונג און אַסימילירונג אַרגאַנען. — דער נאָרמאַלער פראָצעס פון אומבייט, — דער פראָצעס פון מעטאבאליזם. — דער פארלוסט פון געוויסע עלעמענטען און כעמישע צוזאמענשטעלונגען דורך דעם פראָצעס פון אומבייט אין דעם קערפער. — די אויפגאבע פון שפייז אין דעם נאָהרונגס פראָצעס. שפייז דער איינציגער מיטעל צו אַריינברענגען די נויטיגע כעמישע צוזאמענשטעלונגען אויף צו פאַרפיר־לען דעם פארלוסט אין דעם קערפער. — די אייגענ־שאַפטען און כעמישע קאָמפאָזיציאָנען פון שפייזען; פראַטעיין, קארבאָהידרייטס, פעטס, מינעראַל זאַלצען, וויטאַמינס, צעלולאָזע און וואַסער. — די נאָהרונגס קראַפט, פאַרמיטלונג און אַפפיהרונגס אייגענשאַפטען פון וועגעטאַרישע שפייזען. — נאַטירליכע שפייזען

געזונט און שפייז

ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און וויסענשאפטליך באלאגט-
סירט, זייער וויכטיגקייט פאר דעם געזונט. 46

IV קאפיטעל:

וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען.

וועלכע זיינען די נאטירליכע און געזונטע שפייזען פאר
דעם מענשען; פלייש און פיש, אָדער די נאטירליכע
וועגטאָרישע שפייזען? — פלייש און פיש ניט אַ
ניטווענדיגקייט, נאָר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די
ענטוויקלונג פון דער שפייז און נאָרנגוויסענשאַפט.
דער פלאַץ פון דעם מענשען אין דער וועלט פאמילי-
ליע. — דער מענש ניט קיין פלייש עסענדע (קאר-
ניוואַריום) באשעפעניש. — די וויכטיגע פאקטען פון
דער פאָרגלייכונג אַנאַטאָמיע. — די אונטערזוכונגען
פון די גרעסטע נאַטורפאָרשער, אַנאַטאָמיסטען און אַנ-
דערע וויסענשאַפט לייטע. — די אַנאַטאָמישע אויפבו-
אונג און פיזיאָלאָגישע פונקציאָנען פון דעם מענשענס
קערפער. — דער מענש אַלס אַ פרוכט און פלאַנצען
עסענדע באשעפעניש. 50

V קאפיטעל:

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איין אויפרייצענדע און ניט נאטיר-
ליכע שפייז פאר דעם מענשען. — דער אינהאַלט פון
אָפּפּאַל פראָדוקטען פון דעם נאָרמאַלען לעבענס פראָ-
צעס, דעם פראָצעס פון מעטאָבאָליזם אין דאָס פלייש פון
דער געשלאַכטעטער באשעפעניש. — דאָס פאָרגרעסער-
טע אינהאַלט פון גיפטיגע אָפּפּאַל פראָדוקטען און טאק-
סינס אין דאָס פלייש אַלס רעזולטאַט פון שרעק, צאָרוי,
אָדער קראַנקהייט בעפאָר און דורך דעם פראָצעס פון

געזונט און שפייז

שלאכטען. — די פארמעהרונג פון דיזע גיפטיגע שטאף פען אין דאָס פלייש דורך דעם פראָצעס פון פאָנאָדער-פאל און צעשטערונג (פארפויִלונג), וועלכער הויבט זיך אָן גלייך נאָך דעם שלאַכטען, אַלס רעזולטאַט פון טהעטיגקייט פון געוויסע גיפטיגע באַקטעריעס. — דער פארדייאונג אָפּפאל פון פלייש שפייזען אַלס פאָסיר גער באַדען צוליב ענטוויקלונג און טעטיגקייט פון גע-וויסע גיפטיגע באַצילען אין דעם אַרויספירונגס קאָד נאָל (קאלאָן), איבערהויפט ווען דער אָפּפאל פאר-ליגט זיך אין דעם פארדייאונגס קאָנאַל, ווי עס איז דער פאל אין פארשטאַפונג. — די שעדליכע ווירקונג פון די טאַקסינס און אָפּפאל פראָדוקטען פון פלייש אויף דעם מענשענס קערפער. — הויכע בלוט דרוק אַלס אַ נאַכפאלגע פון פלייש עסען. — סטאַטיסטישע פאַקטען, עקספערִמענטען און אונטערזוכונגען. — אומאַאינטאַק-סיקיישאַן (ועלכסט פאַרגיפּטונג) אַ נאַכפאלגע פון פלייש שפייזען און איין אָנהויב פון פילע קראַנקהיי-טען. — האַרץ און ניהרען קראַנקהייט. — לעבער און מאַגען קראַנקהייט, וואונדען (אַלסער) און ראַק (קאַנ-סער) אין מאַגען אַלס רעזולטאַט פון פלייש עסען. 54

VI קאַפיטעל :

די וועגעטאַרישע שפייזען.

די וועגעטאַרישע שפייזען אַלס אַ נאַטירליכע און געזונ-טע נאָהרונג פאַר דעם מענשען. — ביאָכעמישע אויספאַרשונגען און אונטערזוכונגען פון וועלט באַוואַר-סטע אומאַריטעטען אין דער היילונג און נאָהרונג ווי סענשאַפּט. — די נאָהרונג ווערט און די בלוט אויפ-בויאונג קראַפט פון די וועגעטאַרישע שפייזען. — די אָפּפירונג און היילונג קראַפט, די פאַרמיטלונג און אַרויספירונג אייגענשאַפטען פון די וועגעטאַרישע שפיי-

ג ע ז ו נ מ א ו ן ש פ י י ז

זען. — וויכטיגע פאקטען וועגען די נאטירליכע וועגע-
טארישע שפייזען. 63

VII קאפיטעל :

וועלכע זייגען די נאטירליכע שפייזען פאר דעם
מענשען ?

די נאטירליכע שפייזען פאר אלע באשעפענישען.
די קארניוואריום (פלייש עסערע), הערביוואריום
(גראז עסערע), פרודשיוואריום (פרוכט עסערע) און
אמניוואריום (אלעס עסערע) באשעפענישען. — די
ניגונג פון אלע באשעפענישען צו די שפייזען צו
וועלכע זיי זייגען צוגעפאסט פון דער נאטור. — דער
מענש — א פרוכט און פלאנצן עסערע באשעפעניש,
צו וועלכער שפייז ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור.
די נאטירליכע ניגונג צו פרוכט און פלאנצען, —
פלייש שפייזען ניט צוציהענדיג, בלויז א געוואוינהייט. 66

VIII קאפיטעל :

וואס די וועלט קריג האט אונז געלערענט
וועגען די וועגעטארישע שפייזען

דער מאנגעל אין פראטעין און פעטענטהאלטערע
פלייש שפייזען. — הונגער און אונטערנאהרונג אין די
מעהרסטע טיילען פון אייראפא, צוליב דעם מאנגעל
אין פלייש שפייזען. — שפייז-איינשפארונג אין אמע-
ריקא, כרי צו פראדוצירען פראטעין און פעטענט-
האלטערע חזיר-פלייש, פאר די הונגערנדע פעלקער
פון אייראפא. — די וועגעטארישע דיעטע אין דענ-
מארק. — איינפאכע געזונטע שפייזען ; גאנצע ווייץ-
ברויט, פלוימען זאפט, קארטאפעל, מילך און קלייען.
דער גוטער געזונט-צושטאנד פון דאס דאנישע פאלק
אלס רעזולטאט פון דער גוטער ווירקונג פון די איינ-

געזונט און שפייז

פאכע ביליגע אבער נאָהרהאַפטיגע און געזונטע וועגע-
טאָרישע שפייזען. — קלייען אַלס אַ הויך-נאָהרהאַפטיגע
הויפט טייל פון דער איינפאַכער דימעט. — די אינטע-
דעסאַנטע אונטערזוכונגען און עקספּערימענטען וועגען
דיזע שפייזען. 68

IX קאַפיטעל:

די ווירקונג פון שפייז אָף דער פיזישער
און גייסטיגער ענטוויקלונג.

די היסטאָרי פון נאַציאָנען, די ווירקונג פון שפייזען
אויף זייער ענטוויקלונג. — היסטאָרישע פאַקטען. —
פלייש-עסענדע, ריז און פלאַנצען עסענדע פעלקער,
זייער פאַרמעהרונג און געזונט צושטאַנד. — די פאַר-
מעהרונג פון קראַנקהייט פראָפּאַרציאָנעל מיט דאָס פאַר-
גרעסערונג פון פלייש געברויך. — די פילע אונטערזוך-
כונגען וועגען די ווירקונג פון וועגעטאָרישע שפייזען
אויף קראַפט ענטוויקלונג און ערטרגונג. — די קרעפ-
טיגסטע און לאַנגלעבענדע טהירע זיינען די וועלכע
שפייזען זיך און לעבען אויף גראַז, פרוכט און פלאַנ-
צען. — פלייש שפייזען ניט נאַטירליך און אומגעזונט
פאַר דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט
נאַטירליכע ראַפּינירטע און דעוויטאַליזירטע שפייזען
אויף דעם געזונט-צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג. —
אינטערעסאַנטע רעפּאָרטען פון די רעגירונג אַנשטאַלמען
דורך דער צייט פון דער וועלט קריג, וועגען דעם
געזונט צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג. — דער
שלעכטער געזונט צושטאַנד פון שוהל קינדער אין אַלע
טיילען פון די פאַראייניגטע שטאַטען, אַלס דעזולטאַט
פון שלעכטע נאָהרונג און אומגעזונטע שפייזען. —
די וויכטיגקייט פון פרישע פרוכט און גרינסען פאַר
דאָס געזונט און פיזישער ענטוויקלונג. — פאַר קינדער
און ערוואַקסענע. — סטאַטיסטישע פאַקטען וועגען אויס

געזונט און שפייז

נאכע אויף אומגעזונטע שפייזען, געטרענקע, טאכאק און אנדערע קראנקהייט פאראורזאכענדע פארגעניגענס אין די פאראייניגטע שטאטען. — שלעכטער געזונט צו-שטאנד אלס רעזולטאט פון ניט ריכטיקע נאהרונג און אומגעזונטע געוואוינהייטען. 71

x קאפיטעל:

די עקאנאמישע פראגע פון דעם נאהרונגס פראצעס

דאס הויכע קאסט פון דאס לעבענסמיטעל. — פלייש שפייזען א קאסטבארע נאהרונג מיטעל. — דער אינ-האלט פון נאהרונגס סטאפען אין פארגלייך מיט דעם פרייז. — די נאהרונג שטאפען, זייער ווערט אין קא-לאריס און וויפיל מען דארף געברויכען פאר ריכטיגע נאהרונג. — פלייש א פראטעין ענטהאלטענדע שפייז. פראטעין ענטהאלטענדע שפייזען אין פארגלייך מיט פלייש, און איינע מיט די אנדערע און זייער נאהרונגס ווערט אין קאלאריס. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 1. די נאהרונגס ווערט פון קעז אלס א ביליגע פראטעאין ענטהאלטענדע שפייז. — די הויכע נאהרונגס ווערט פון ניס, סאייבעלאך, ארבעס, בעבלאך און פינאטס, אין פארגלייך צו פלייש, זייער ווערט אין קאלאריס און פראטעין אינהאלט. — די הויכע קאסט פון פלייש פראדוקצאן. — די פארלוסט פון שפייזען אין פלייש פראדוצירונג. — סטאטיסטישע פאקטען. — אינטערעסאנטע פארגלייכונגס אנאליזען וועגען דער נאהרונגס ווערט פון געוויסע שפייזען. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 2. — דער אינהאלט פון נאהרונגס שטאפען אין די הויכע שפייזען, זייער ווערט אין קא-לאריס און וויפיל מען דארף אויף צו ארויסקריגען דעם מאקסימום פראטעין, פאר טעגליכען געברויך. 81

געזונט און שפייז

XI קאפיטעל:

די אייגענשאפטען פון שפייזען.

די וויכטיקייט פון נאטירליכע און ריכטיג באלאנסירטע מע שפייזען אין דעם נאָהרונגס פראָצעס. — דאָס ריכֿטיגע צענויפמישונג פון שפייזען. — ניט נאטירליכע קאָנצענטרירטע, דעוויטאליזירטע, שאַרפע און אויפֿרייֿ צענדע שפייזען שעדליך פאַר דעם געזונט. — שפייזען וואָס קענען צענויפנעמישט ווערען און שפייזען וואָס איז ניט ראַטזאָס צענויפמישען אין איינעם. 90

XII קאפיטעל:

די נאָהרונגס פרינציפֿלען פון שפייזען.

וואָס די שפייזען דאַרפען ענטהאַלטען אום צו זיין נאָהרֿ האַפטיג. די נאָהרונגס פרינציפֿלען פון שפייזען; פראָטעין, פֿעט, קאַרבֿאהידרייטס, מינעראַל זאַלצען, ווירֿ טאַמינס, צעלולאָזע און וואַסער. — ריכטיגע צענויפֿ מישונג פון שפייזען וויכטיג פאַר דעם געזונט. 93

XIII קאפיטעל:

די איינטיילונג פון שפייזען נאָך זייער נאָהרונגס אינהאַלט.

קראַכמאַל, צוקער (קאַרבֿאהידרייטס), פראָטעין, פֿעט, מינעראַל זאַלצען, וויטאַמינס און צעלולאָזע ענטהאַלֿטענע שפייזען. 95

XIV קאפיטעל:

די כעמישע רעאַקציע פון די שפייזען

שפייזען וואָס שאַפען זויערקייט אין דעם קערפֿער, און שפייזען וואָס שאַפען אַלקאַלי, די געגענשאַפט פון

געזונט און שפייז

זויערקייט און פארמיטלען די זויערקייט אין דעם סיס-
טעם. — די כעמישע רעאקציע און די פארמיטלונגס
קראפט פון דאס בלוט. — זויערס אין דעם סיסטעם
אלס איין אָפּפּאַל פּראָדוקט פּון דעם פּראָצעס פּון
אומבויט (מעטאבאָליזם), אין דעם סיסטעם און אלס
אַ נאָכפּאָלג פּון ניט ריכטיגע שפייזען. — זויערס אין
דעם סיסטעם אלס איין אָנהייב פּון קראַנקהייט. —
טאַבעלע נומ. 3, הויפט שפייזען אין פאַרגלייך איינע
מיט די אַנדערע, און וואָס זיי שאַפען אין דעם קער-
פער. 97

xv קאָפימעל:

געזונט און נאָהרונג

די וויכטיקייט פון דעם נאָהרונגס פּראָצעס, דאָס
עסען ניט דער איינציקער פאַקטאָר אויף צו אויפ-
האַלטען געזונט און לעבען. — פּרישע לופט און זונ-
שיין הויפט וויכטיג פאַר דעם געזונט. — נאַטירליכע
שפייזען — פּרוכט און פלאַנצען, זייגען אין זיך אַרײַן
די אַלע קראַפטען פון דער נאַטור, און בריינגען זיי
אַרײַן אין דעם קערפער אַלס לעבעדיקע שפייז. — די
ראַדיאָ אַקטיווע אייגנשאַפטען פון די נאַטירליכע ווע-
געטאַרישע שפייזען אַלס אַ הויפט פאַקטאָר אויף צו
ענטוויקלען דאָס געזונט. — דאָס נאָהרונג פּראָצעס און
די פאַרדייאונגס קראַפט. — די שעדליכע ווירקונג פון
איבערעסען. — פעט אַלס רעזולטאַט פון איבערנאָה-
רונג און צופיל עסען. — פעט איינע פון די הויפט
אורזאַכען פון פילע קראַנקהייטען. 99

xvi קאָפימעל:

אום צו זיין געזונט.

וויכטיגע רעגעלען פאַר געזונט ענטוויקלונג. — דאָס
עסען — וואָס, ווען און וויפיל. — די וויכטיקייט פון

געזונט און שפייז

רויע שפייווען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — וואסער
 נויטיג פארן געזונט. — דאס שעדליכע ווירקונג פון
 קאווע, טיי, ביר, שנאפס און טאבאק. — פיזישע איבונג
 גען און פיזישע ענטוויקלונג וויכטיג פאר דעם געזונט.
 זון-בערע, לופט און שפרייז-בעדער אלס קרעפטקונגס
 מיטלען. — שלאף, פרישע לופט, זונשיין, נארמאלער
 לעבען און נאטירליכע געזונטע שפייווען, די הויפט
 מיטלען צו ענטוויקלען געזונט און קראפט און צו פאר-
 לענגערען דאס לעבען. 107

XVII קאפיטעל:

וויפיל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

- דאס צוזאמענבונד פון שפייוו באדערפעניש מיט דער
 נארמאלער וואג און פיזישע טעטיגקייט פון דעם מענ-
 שען. — די נאהרונגס ווערט פון שפייווען און זייער
 ווערט אין קאלאריס. — די צאהל קאלאריס אין א
 נארמאלע דיעטע פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל בא-
 זונדער, נאך דעם וואוקס און נארמאלער וואג פון
 דעם מענטשען. 112
- טאבעלע נומ. 4 פאר דער נארמאלער וואג פאר מענער 114
- טאבעלע נומ. 5 פאר דער נארמאלער וואג פאר פרויען 115
- טאבעלע נומ. 6 פאר דער נארמאלער וואג און צאהל
 קאלאריס וויפיל מען דארף טעגלאך אין א נארמאלער
 דיעטע פאר מענער און פרויען 116
- טאבעלע נומ. 7 פאר דער הויך און וואג און צאהל קא-
 לאריס וויפיל מען דארף אין א נארמאלער דיעטע
 פאר קינדער 117
- טאבעלע נומ. 8. די נאהרונגס ווערט פון איין אונז
 שפייוו אין קאלאריס, פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל
 באזונדער און די צאהל קאלאריס אין א נארמאלער
 פארציע, ווי אויך דער אינהאלט פון די וויכטיגע מי-

געזונט און שפייז

- 118 נערצל זאלצען אין די הויפט שפייזען און געטרענקע
טאבעלע נומ. 9. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין איי-
132 זען.
טאבעלע נומ. 10. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין
132 פעטס.
טאבעלע נומ. 11. שפייזען רייך אין פראטעין
132 טאבעלע נומ. 12. — שפייזען קלאסיפיצירטע נאך
זייער קראכמאל און צוקער אינהאלט פאר ליידערע
133 פון צוקער קראנקהייט (דיאבעטעז)

xviii קאפיטעל:

דאס עסען אין פאל פון קראנקהייט.

- דאס געזונט צושטאנד פון דעם מענטשען ווענדעט זיך
אן די שפייזען וועלכע ער עסט. — שפייזען אלס בוי
מאטעריאל פאר דעם קערפער. — די וויכטיקייט פון
פאסיגע שפייזען אין פאל פון קראנקהייט. — ריכטיגע
שפייזען העלפען צו באזיגען די קראנקהייט, גיט ריכ-
טיגע שפייזען פארגרעסערען די קראנקהייט, און פאר-
134 אורזאכען קאמפליצירונגען.

xix קאפיטעל:

כראנישע קראנקהייטען.

- די אורזאכע און סימפטאמען פון קראנקהייט. — דאס
עסען אלס א הויפט מיטעל צו קורירען קראנקהייט. —
135 פאסיגע שפייזען פאר געוויסע קראנקהייטען.

xx קאפיטעל:

אנשמעקענדע פיבער קראנקהייטען.

- פארקילונגען, די גריפ אינפלוענצע א. ז. וו. — די אור-
זאכען און סימפטאמען. — פאסיגע שפייזען אלס א

נ ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

137	וויכטיגער הילפס-מיטעל צו באזיגען די קראנקהייט און פארהיטען פון קאמפליצירונגען.	X X I
	: קאפיטעל	
141	אונטערנאָהרונג (מאָנערקייט).	X X I I
	: קאפיטעל	
142	בלוט אַרמוטה.	X X I I I
	: קאפיטעל	
144	גאל שטיינער.	X X I V
	: קאפיטעל	
145	הויט קראַנקהייטען	X X V
	: קאפיטעל	
147	מאָנען קראַנקהייטען	X X V I
	: קאפיטעל	
149	פארשטאָפונג (קאָנסטיפּייעשאַן)	X X V I I
	: קאפיטעל	
151נירען קראַנקהייט	X X V I I I
	: קאפיטעל	
153	נערווען קראַנקהייט	X X I X
	: קאפיטעל	
154	פעט פארמינדערונג (רעדוצירונג)	X X X
	: קאפיטעל	
156	צוקער קראַנקהייט	X X X I
	: קאפיטעל	
158	ראומאטיזם	X X X I I
	: קאפיטעל	
160	הויכע בלוט דרוק	

געזונט און שפייז

XXXIII קאפיטעל:

- געזונט אויפבוואונג שפייזען 161
שפייז קארטע נומ. 1. סיסטעם אפרייניגונג שפייזען 161
שפייז קארטע נומ. 2-3. אין פאל פון מאגען־קראנק
הייט 163-165
שפייז קארטע נומ. 4. אנטי־טאקסין שפייזען 168
שפייז קארטע נומ. 5. פאר צוקער קראנקהייט 170
שפייזען פאסיגע אין צוקער קראנקהייט 174
שפייז קארטע נומ. 6. פעט רעדוצירערע שפייזען 175
שפייז קארטע נ' 7. אויפבוואונג שפייזען פאר מאגענרע 178
שפייז קארטע נומ. 8. בלוט שאפונג שפייזען 180
שפייז קארטע נומ. 9. פרוכט זאפט נאָהרונג 181
שפייז קארטע נומ. 10 182
שפייז קארטע נומ. 11. פליסיגע שפייזען 182
שפייז קארטע נומ. 12. האַלב געדיכטע שפייזען "

XXXIV קאפיטעל:

פיזישע איבונגען (גימנאסטיקע)

- פיזישע איבונג אַלס אַ הילפֿסרייכע מיטעל אויף צו
פארמיידען און קארעקטירען געוויסע אומארדנונגען אין
דעם קערפער. — אַ ווירקזאמע מיטעל אויף צו ענט־
וויקלען דאָס געזונט און אויפהאַלטען דעם קערפער יונג
און קרעפטיג. — וויכטיג פאר יונגע ווי אויך פאר
עלטערע מענשען. איבערהויפט פאר די וועמעס באַ
שעפטיגונג רופט ניט אַרויס קיין פיזישע טעטיקייט. —
ווירקזאם און הילפֿסרייך אין פעט רעדוצירונג 183

"הערקולעס" עקסערסייזער

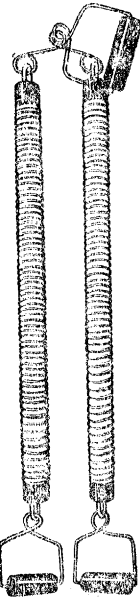
געמאכט פון די בעסטע שטאל
און וויסענשאפטליך אויסגע-
רע-כענט צו געבען א געוויסע אנ-
שטריינגונג, זייער א וויכטיגער



הילפס מיטעל אויף צו
ענטוויקלען די מוסקולען
פון די אַרמס. די ברוסט,
בויך און רוקען. ווי אויך
די אונטערשטע טייל פון

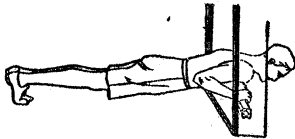
דעם קערפער. עס איז זייער הילפסרייך
אין פילע אומאָרדנונגען, איבערהויפט אין
פערדייאונגס אומאָרדנונגען און פעט רע-
דוצירונג. עס ווערט אַרויסגעשיקט מיט
פולע אונטערריכטונג און באַשרייבונג.

פרייז — — — \$2.00

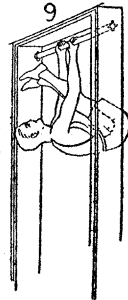


נימנאסטיק שטאַנג

איז געפונען געוואָרען זייער הילפסרייך און
וויקואַם אין קארעקטירונג געוויסע אומאָרדנונג-
גען, פיזישע אויסבעסערונגען און געזונט ענט-



וויקלונג. עס שטעלט
זיך אַרײַן אין אַ טיר
ראַמע, און נעמט זיך
אַרויס, ווען מען
נוצט עס ניט. ווערט
אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונגען און באַ-
שרייבונג. גאַראַנטירט בײַ די



American Health Society

פרייז — — — \$3.00

באַשטעלונגען שיקט צו:

THE BETTER HEALTH AND
Correct Eating Institute

6 West 28th St.

New York City

The Better Health & Correct Eating Institute

האָט דעם צוועק צו פאַרשפּריימען דעם
וועגעמאַרישען געדאַנק, די וויסענשאַפּט
פון ראַציאָנאַלען לעבען, געזונט ענט-
וויקלונג און ריכטיגע נאָהרונג: דורך
דער אויסגאַבע פון כיכער, בעריכמען און
לעקציעס—אין אידיש און ענגליש, וועגען
די וויכטיגע פּראָגען פון פיזישע ענטוויק-
לונג, געזונטע נאָהרונג, און פּערפּערמי-
קונג פון נאַמירליכע געזונטע וועגעמאַרי-
שע שפּייזען, נאָך די לעצטע — נייעסטע
וויסענשאַפּטליכע מעטאָדען.

אין די בעריכמען וועלכע וועלען אַרויס-
געשיקט ווערען צו אונזערע מיטגלידער
וועט געגעבען ווערען אַלעס נייעסטע פון
דער וויסענשאַפּט וועגען געזונט ענט-
וויקלונג, ריכטיגע נאָהרונג, שפּייז פאַר-
פּערטיקונג און וויסענשאַפּטליכע הויז-
ווירטשאַפּט, ווי אויך ענטפּערען אויף
פּראָגען וועלכע אינמערעסירען אונזערע
לעזער און נאַכפּאָלגער וועגען דיזע וויכ-
טיגע וויסענשאַפּטען.

ווערט אַ מיטגליעד פון דעם אינסטיטוט
און האָט די פולע נוצען פון אונזער ווי-
סענשאַפּטליכע מעטיקייט.

איינצאָהלונג 2 דאָלאַר אַ יאָהר

The Better Health & Correct Eating Institute
6 West 28th Street New York City

The Better Health and Correct Eating Institute

Has for its purpose the spreading of the vegetarian idea, the knowledge of rational living and correct nutrition, through the publication of

Health and Diet Books

special bulletins and lectures about the important questions of health culture, correct eating and preparation of natural vegetarian, health foods.

The bulletins will contain all the latest information about health culture, proper nutrition, food preparation, domestic science and answers to questions of interest to our readers and followers, which will be mailed free to our members.

Become a member of the Institute and derive the full benefit of our activities.

Membership \$2.00 per year

The Better Health & Correct Eating Institute
6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

HEALTH FOODS



For your table and kitchen

Whole Wheat Products, Whole Grain, Cereals and Flakes, Gluten Bread, Biscuits and other diabetic foods. Sanitarium Bran, Bran Biscuits and Flakes. Nuts of all kinds, Nut-butters, Almond and Peanut Butter unroasted, highest quality. Best Imported Olive Oil, Olives and Dried Mushrooms. Dried Fruits, highest quality. Black Mission Figs, Dates and Raisins.

Nutolin, Nutose and Protose

Vegetable meats of excellent taste and quality and easily digestible.

SAVITA & VEGEX, a vegetable extract of a high nutritive value and excellent taste for soups and gravies.

And all other health foods and food products.
Write for our price list.

**The Better Health and
Correct Eating Institute**
Health Food Extension Department
6 W. 28th St. New York

FOR YOUR HEALTH



The best books on the subjects of Natural Living, Health Culture, Health Preservation, Prevention and Treatment of Disease, by natural methods, Healthful and Proper Nutrition, Food Preparation and Domestic Science. Vegetarian Cook Books carefully selected and approved by our authoritative experts.

Write for our price list.

**The Better Health and
Correct Eating Institute**

Health Food Extension Department

6 W. 28th St.

New York

THE
ORIGINAL
PIONEER

WHOLE
WHEAT

BREAD



BAKERY in the United States

Established since 1901 ...

Ask us for complete List of Breads, Biscuits, Noodles, Zwieback, Whole Wheat, Flour, Spaghetti, Pies and Muffins, all made of the original 100% Whole Wheat Flour. "Shipped anywhere."

Also the originators of the famous Lust's Natural Unroasted Peanut Butter.

Our Whole Wheat Ideas conform strictly with those of the Schildkraut Vegetarian Health Food and Restaurant Service. Ask for free literature.

"A Spotlessly Clean Baking Institution."

מיר זיינען די ארויסבריינגער און פיאנערען פון די
וואָל ווהיט (גאנצע ווייץ מעהל) ברויט און אַנדע-
רע געבעק, ווי אויך די נאַמירליכע גיט צוגעבראַמענע
גים פומער פון פינאַטס.

אונזערע וויסענשאפטליכע מעטאָדען וועגען די נאַה-
רונגס ווערטס פון נאַמירלאַכע שפייזען, זיינען לויט די
מעטאָדען וועלכע זיינען אָנגענומען אין שילדקרויט'ס
וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען, וואָס איז אַפּראַווד ביי
דעם „בעטער העלטה און קאַרעקט אימינג אינסטיטוט"

שרייבט צו אונז פאַר אַ קאַמפּליט ליסט פון אונזערע
100% וואָל ווהיט פּראָדוקטען :

Lust's Health Food Bakery, Inc.

309-311 EAST 56th ST., NEW YORK, N. Y., U. S. A.



פ ר א ז א ז

פראמאז איז א וועגעטארישע שפייו, וויסענשאפטליך צונויפגע-שמעלט און ריכטיג באלאנסירט. עס האט דעם אויסזעהן און טעם פון פלייש. — נאָר עס איז פיעל געשמאקער, נאָהרהאפטונגער, גריני-גער צו פארדייען און האט ניט די שעדליכע אייגענשאפטן און ווירקונג וועלכע פלייש האט. עס פארנעהמט דעם פלאץ פון פלייש — איז אלע הינזיכטן, נאָר עס איז פיעל בעסער, און ווערט רעקאמענדירט און געברויכט אין וועגע-טארישע היימען, ווי אויך אין אלע וועגעטארישע עסטאראנען און האַמעלען.

ס א ו י ט א

סאוויטא איז א נאָהרהאפטונגער ווערושעטיי-בעל עקסטראַקט, וועלכער ניט צו דעם טעם פון פלייש — צו זוף, סאוס, אָדער בראַטען-זוף, פאר וועלכען צוועק מען נוצט עס. פראַטאָז סטייק אָדער בראַטען — מיט סאווי-טא סאָוס אָדער בראַטען-זוף, איז זעהר געשמאק און נאָהרהאפטיג, און קאָן צוגעגרייט ווערען אין פילע וועגען. שרייכט צו אונז פאר פארפערטיגונגס באַ-שרייבונג, (רעסיפּים) סעמפּעלס און פרייען.

THE BATTLE CREEK
FOOD COMPANY
Department No. 100
Battle Creek, Michigan



נאַטירליכע געזונטהייט שפייזען

פאַר אייער מיש און קיך.

וועגל ווהיט קרעקערס, ביסקוויטס, סוכערלאך און געזונטהייט־ברויט.

קלייען קראקערס, ביסקוויט און פלייסקס.

אומטעהל קראקערס, ביסקוויטס און פלייסקס.

גלוטאן קראקערס, ביסקוויטס און ברויט.

גאַנצע זאַמען — גרייפלאך, פליעקס און סיריאַלס.

סאַי בינז, ליימאַ בינז, לענטילס (לינזען), גאַנצע ווייץ, נאַטירליכע רייז און קוקרווע.

גאַנצע ווייץ סיריאַל — פאַרטיג צו עסען.

דעקסטרינירטע שפייזען און סיריאַלס, — פאַר שוואַכע און ליי־דענדע פון אומפאַרדייאונג.

אַפפירונגס שפייזען : — קלייען און פייגען פלייסקס, סאַניטאַריום קלייען און קלייען ביסקוויטס.

דיאַבעטיק שפייזען, ברויט און ביסקוויטס.

ניס, — גאַנצע און אויסגעשילטע ; — פינאַטס, פינאַליאַ, וועל־שענע, פילבערטס, פעקאַנס, בראַזיליאַן, טשעסנאַטס און מאַנדלען.

ניס פוטער, פון מאַנדלען און פינאַטס, רייע און צוגעבראַמענע. האַניק, מאַלץ, מייפעל סירופ און צוקער ריינסטע, העכסטע קוואַליטי.

בוימעל בעסטער, אימפּאַרטירטער, אַליוום—צייטיגע קאַליפּאָרניאַ, און מאַסלינעס — געזאַלצענע.

שוועמלאך געטריקענטע, בעסטע אימפּאַרטירטע.

סעלערי זאַלץ, ציבעלע זאַלץ, סוויט מאַרדזאַראַם, זיסע פאַפּריקען און ווערושעטייבעל זעלאַמיון.

נאַטירליכע פּרוכט געטריקענטע.

פייגען — שוואַרצע, קאַליפּאָרניאַ מישיאַן, טייטלען — פאַר און סמירנאַ, ראַזשינקעס העכסטע קוואַליטי.

פ ר ו כ ט ז א פ מ, אהו צוקער : — ווינטרויבען זאפט, וויי-
סער און רויטער, (בעסער פון ווייז), ליים און לימענע זאפט.
פ ר ו כ ט ק א נ פ ע ק ט ע ז א ו ז מ א ר מ ע ל א ד ע ז, —
פון פייגען, טייטלען, פלוימען און קאקא-נים מיט ריינעם הא-
ניג, די געזונדסטע זיסקייט אין דער נאטור.

ספעציאלע וועגעטארישע שפייזען.
נומאלין, נאטאז און פראטאז

געשמאקער פון פלייש, נאההאפטגינער, גרינגער צו פערדייען און
פארטיג צום עסען.

סאוויטאז און וועדועקס

ו ו ע ד ז ש ע ט י י ב ע ל ע ק ס ט ר א ק ט ע ז צו לייעב זופ,
סאוסען און בראטען זופ, זעהר געשמאק, נאההאפטגיג און
גוט פאר דעם געזונט.

ג ע ז ו נ ד ה י י ט ג ע ט ר י י נ ק ע : — מאלטעד נים, מאל-
טעד מילך — פליין און טשאקאלאד, געזונדהייט קאקא, פייגען
קאווע, מאלץ קאווע, מינוט בריוו.

ה ע ל פ ס - מ י ט ל ע ז פאר שוואכע פערדייאונג און פארשטא-
פונג : — אנאראנאר, פארזאמעלס, פאראפין (מינעראל) אויל,
לאקטא דעקסטרין, אסידאפילוס-לאקטאזא, יאגורט טאבלע-
טען — אויף צו מאכען יאגורט זויער מילך.

שרייבט צו אונז פאר אונזער פ ר י י ז - ל י ס ט .
**THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING
INSTITUTE**

Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
NEW YORK CITY

געזונטהייט קאנפעקטען

קינדער, ווי אויך דערוואקסענע, האבען א נאטירליכע געלוםט
צו זיסקייטען. נאר די אומנאטירליכע זיסקייטען — צוקערווערק,
זיינען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטע מאטעריאלען ;
זיינען שעדליך פאר דעם געזונט, בריינגע פארדייאונגס אונארדע-
נונגען, פאראורזאכען פארשטאפונג און זיינען שעדליך פאר די ציי-
נער. אין דער זעלבער צייט, — די נאטירליכע זיסקייטען ווי פרוכט,
נים און האניג, זיינען רייך — אין דעם אינהאלט פון די וויכטיגע

פאר דעם געזונט מינעראל זאלצען און וויטאמינים, זיינען ניט נאָר
געשמאַק, נאָר אויך געזונט, נאָהרהאַפטיג, און האָבען אַ נאַטירליכע
אַפפירונגס-אַייגענשאַפֿט, וועלכע העלפט דעם פּערדייאָננס-פּראָצעס
די געזונדהייט קאַנפּעקטען (קענדי) זיינען געמאַכט פון
פּרוכט : פייגען, טייטלען, פלוימען מיט ניס און ריינעם האַניג. די
געזונטסטע זיסקייט איז דער נאַטור, און זיינען רעקאַמענדירט פון
די גרעסטע שפייז-ספּעציאַליסטען, ניט נאָר אַלס אַ נאַש, נאָר אויך
אַלס אַ געזונטע שפייז.

פרייז : אַ באַקס \$1.10, אַ האַלבע באַקס 65 סענט
פּאַסטיוודזש 25 סענט.

שיקט אייערע באַשטעלונגען צו :

**THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING
INSTITUTE**

Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
New York City

די פּאַלגענדע ביכלאַך — אין ענגליש — וועלען אַרויסגע-
שיקט ווערען פאַר 10 סענט פּאַסטיוודזש :—

ווי אַזוי אַויסנוצען געזונדהייט-
שפייזען און צוריקטען פאַרשירענע געריכטען.

שפייזען פאַר די אַביטילס, וואָס און
וויפיעל צו עסען, און ווי אַזוי צוצוגרייטען פּאַסיגע — נאָהרהאַפֿ-
טיגע שפייזען.

פּעט-פאַרמינדערונג :— ווי צורעדוצירען פעט,
ווי צו עסען, און ווי אַזוי צוצוגרייטען פּאַסיגע שפייזען.

אויפבויונגס-שפייזען, פאַר מאַגערע און
הייט.

שרייבט צו אונז פאַר אונזער קאַטאַלאָג פון די בעסטע ביכער
אין ענגליש, — פאַר געזונד-ענטוויקלונג, נאַטור היילונג און ווע-
געטאַרישע שפייז-פאַרפּערטיגונג (קאַד-ביכער).



די
 אריינאלע
 שאקאלאד
 מאלט מילך
 פאר
 יעדער
 תיים

צוויי טהעלעפעלאד אויף א גלאז מילך
 תייסע אדער קאלטע, מישט
 גוט אויס און דערלאנגט

MARSHAK'S
 REG. U.S. PAT. OFF.
**CHOCOLATE FLAVOR
 MALTMOLAK**

די נארהאפטמיגע טהיילען פון תבואה, מילך און
 קאקא מיט ריינסמען ראהר-צוקער. וויסענשאפטליך
 צוזאמענגעשטעלט, געשמאק און נארהאפטטיק. א
 שפייז פון גרויסער וויכטיגקייט פאר קינדער און
 דערוואקסענע : א געזונטער און געשמאקער גע-
 טראנק — הייסערהייט אדער קאלטערהייט, פאר יע-
 דען איינעם.

עס מאכט די קינדער צום טרינקען מילך מיט פאר-
 געניגען.

MARSHAK MALTMOLAK Co., Inc.
 Brooklyn, N. Y.

